

چاپ ششم

روانشناسی آگاهی

مترجم: دکتر فرشته نایبی

روانشناسی آگاهی

نویسنده: دکتر میلدرد نیومن

دکتر برنارد برکوویتز

مترجم: فرشته ناییبی

نیومن، میلدرد، ۱۹۲۰ - م. Newman, Mildred.
 روانشناسی آگاهی / نویسنده میلدرد نیومن، برنارد برکوویتز؛ ترجمه فرشته
 ناییبی - تهران: نزهت، ۱۳۸۵.
 ۱۸۱ ص. ۱۹۰۰۰ ریال ISBN: 978-964-7873-05-0
 فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا.
 عنوان اصلی: How to be awake and alive.
 این کتاب با عنوان "رنج خاطرات... روانشناسی آگاهی" منتشر شده است.
 چاپ ششم.
 ۱. خودسازی. الف. برکوویتس، برنارد، ۱۹۰۹ - م. Berkowitz, Bernard
 ب. ناییبی، فرشته، مترجم. عنوان د. روانشناسی آگاهی.
 ۹۲ ن ۹ خ / BF ۶۳۷ ۱۵۸/۱ الف ۱۳۸۵
 کتابخانه ملی ایران ۳۲۴۵۶ - ۸۱ م

نام کتاب: روانشناسی آگاهی
 نویسنده: میلدرد نیومن - برنارد برکوویتز
 مترجم: دکتر فرشته ناییبی
 طرح روی جلد: آباریس حیات داودی
 تیراژ: ۵۰۰۰ جلد
 چاپ ششم: بهار ۱۳۸۸
 لیتوگرافی: نقش سبز
 چاپ: مبینا
 صحافی: فرانگر
 ناشر: مؤسسه انتشارات نزهت
 قیمت: ۱۹۰۰۰ ریال

نشانی: یوسف آباد، خیابان ۱۳، پلاک ۳۷، طبقه ۵، واحد ۵۴

مؤسسه انتشارات نزهت تلفاکس: ۸۸۷۲۱۳۸۲

حق چاپ برای مترجم محفوظ است.

هرگونه جمله برداری و یا سخنرانی از متن این کتاب باید با اجازه مترجم باشد.

فهرست عناوین

صفحه	عنوان
۵	پیشگفتار
۱۱	مقدمه نویسنده
۱۷	فصل اول.....
۱۷	حمایت از گذشته.....
۲۷	فصل دوم.....
۲۷	بی خبر از دنیای درون خویش.....
۳۹	فصل سوم.....
۳۹	بازگو کردن مطالبی به دفعات.....
۶۱	فصل چهارم.....
۶۱	بالاخره یک روز.....
۶۱	(خط و نشان کشیدن).....

۹۳ فصل پنجم
۹۳ تا سر حد مرگ عصبانی بودن
۱۰۷ فصل ششم
۱۰۷ دیگر قربانی کافی است
۱۲۱ فصل هفتم
۱۲۱ حفره‌ای در مخزن خاطرات
۱۶۱ فصل هشتم
۱۶۱ هوشیار کردن آدم خیالاتی

پیشگفتار

سالها دل طلب جام جم از ما می کرد
آنچه خود داشت زیگانه تمنا می کرد

انسان، این راز سر به مهر، در گردونه حیات، سامانه‌ای است که معمای وجودش راز آفرینش و هستی را معنا می‌بخشد. جهان شگفت‌انگیز درون انسان مجموعه بهم پیچیده‌ای از میلیارد‌ها سلول و بافتهای مختلف است که هر یک به تنهایی دارای حیات و زندگانی خاص خود است که هر یک به تنهایی دارای حیات و زندگانی خاص خود است و راز تکوین آن را در بیوشیمی استوانه‌ای از D.N.A و R.N.A دانسته‌اند.

بدون شک، ارتباط مستقیم بین این زنجیره عظیم به هم پیوسته آنچنان ظریف و دقیق است که کوچکترین خلل در غشاء یا هسته سلول می‌تواند تأثیری شگرف بر مجموعه ارگانیزم داشته باشد. از طرف دیگر، ارتباط مستقیم بین تن و روان و تأثیر متقابل بین این دو، نقش بسیار مهمی در سلامت انسان دارد. همان‌گونه که اختلال در رشد یک سلول می‌تواند اثرت مرگباری بر اندامهای حسی و حرکتی به جای گذارد، به همان اندازه نیز اختلالات عاطفی می‌تواند مشکلات جسمی

فراوانی به وجود آورد.

در جهان امروز، شگفتیهای برخاسته از هیجانات عواطف و احساسهای گوناگون، فکر بسیاری از محققان پزشکی و روانشناسی را به خود مشغول داشته است. بروز و شیوع بیماریهای روان تنی (سایکوسوماتیک^(۱))، مبین این واقعیت تلخ است که متأسفانه نه تنها بیماریهای روانی بلکه منشأ بسیاری از بیماریهای جسمی را نیز باید در روان انسان جست و جو کرد. به قول مولوی: «تن زجان و جان زتن مستور نیست...» در آستانه قرن بیست و یکم، غفلت انسان از خویشتن و از خود بیگانگی او دورنمایی اسفبار از مراحل زندگی آدمی را ترسیم می کند.

روانپزشکان، قرن ما را «قرن افسردگی» خوانده اند، زیرا انسان با این اندام ضعیف و جثه کوچک خویش، پدید آورنده سیستم های غول پیکر و آسمان خراشهای عظیمی است که اکنون او را مقهور شرایط طاقت فرسای خود کرده، از فراخنای طبیعت و زندگی آرام به کالبد بی روح زندگی صنعتی سوق داده، و خلاقیتها و توانمندیهای او را اسیر خود کرده است.

بشر با تمام تلاشی که برای ساخت و ساز این تمدن عظیم صنعتی انجام داده، خود اسیر چنگال آن شده است و هر روز و هر لحظه از خود دورتر و بیگانه تر، در جست و جوی گم شده خویش بی قراری می کند. افسردگی که مولود تنهایی و انزوای

روانی انسان است، بر روحیه او غالب می‌شود و چون موریانه‌ای از درون، کالبد او را تخریب کرده و می‌پوساند. نگاهی گذرا به گذشته‌های دور و مروری بر تاریخ تمدن قدیم روشن می‌سازد که انسان تا زمانی که فرزند خلف طبیعت بود و در دامن پرطراوت زندگی طبیعی رشد می‌کرد هرگز اسیر پنجه بیماریهای روانی نبود، و آزادگی و آزاد اندیشی بر تارک افتخارات آدمی می‌درخشید. اینک پریشان‌اندیشی و پریشان‌گویی، که زائیده مشکلات صنعتی است، جای این گونه آزادیها را گرفته است.

اریک فروم^(۱)، محقق و استاد معروف امریکایی، در کتاب زبان از یاد رفته می‌گوید: «انسان، زندگی صنعتی را به بهای گزافی به دست آورده و بهای آن، فراموشی طبیعت آدمی و روح لطیفی است که خداوند در او به ودیعت نهاده است.»

انسان خود را فراموش کرد. کودکی، نوجوانی، و جوانی خویش را از یاد برد و در بستری از خاطرات تلخ و شیرین گذشته غوطه‌ور شد. او در یک چرخش تاریخی هویت خود را از دست داد، رشته‌های اصیل عاطفه و انسانیت از هم گسست، و آرامش گذشته او جای خود را به زندگی پر مسئله و پراضطراب کنونی داد.

بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی (W.H.O) از هر چهار نفر یک نفر در جهان مبتلا به بیماریهای روانی است. اگر این

آمار درست باشد، در حال حاضر متجاوز از یک میلیارد نفر بیمار روانی با درجات مختلف این بیماری در دنیا زندگی می‌کنند، و انواع روان رنجوری (نوروزها)^(۱)، که خفیف‌ترین بیماریهای روانی در نشانه‌شناسی بیماریهای روانی محسوب می‌شوند، شایعترین و، به زبانی دیگر، نخستین پاسخ آدمی به ناملایمات زندگی هستند.

گفته می‌شود ریشه پیدایش روان رنجوریها را باید در دوران کودکی جست و جو کرد. محرومیت از مهر مادری، تعارض و ناکامیهای مادی و معنوی، و نابسامانیهای خانوادگی، همه و همه، زمینه را برای رشد بیمارگونه روان کودک فراهم می‌کنند و شخصیت او را به سوی یک شخصیت روان رنجور (نوروتیک)^(۲) سوق می‌دهند.

کتاب **روانشناسی آگاهی** گزیده‌ای است از نمونه بارز شیوع روان رنجوریها (سایکونوروزها)^(۳) در جوامع بشری.

ثابت شده است که درصد بسیار بالایی از شخصیت انسان در دوران طفولیت شکل می‌گیرد و همچنان که از متن کتاب برمی‌آید، آنان که آغوش گرم مادر را حس نکرده‌اند، دست نوازشگر مادری مهربان بر سرشان کشیده نشده، و آنان که لبخند محبت‌آمیز پدر را در کودکی تجربه نکرده‌اند، مشکل می‌توانند خود تبسمی بر چهره و خنده‌ای بر لب و مهری در

سینه داشته باشند.

فروید معتقد است سه سال اول کودکی دوران شکوفایی و رشد عواطف و احساسات، نوجوانی زمان شکل‌گیری عقل و اندیشه، و جوانی دوران بهره‌وری از احساس و اندیشه، تئام، است؛ و چنانچه هریک از سه محور فوق در جایگاه واقعی خود قرار نگیرد، باید منتظر بروز بیماریهای مختلف روانی و سستی پایه‌های رشد آدمی بود. از این رو، شخصیت فرد می‌تواند در هریک از دورانهای فوق متوقف شود. به این ترتیب، اساس واقعی درمان بیماران روان رنجور، تخلیه روانی آنان از «روانشناسی آگاهی» با استفاده از روانکاوی است. در کتاب **روانشناسی آگاهی** نویسنده می‌کوشد تا با نمایش منشأ واقعی مشکلات کسانی که صندوقچه روانی آنان از خاطرات تلخ و ناگوار دوران کودکی انباشته شده با استفاده از نقبی آزاد، که روزه‌ای است به دنیای درون، و تداعی آزاد، یعنی یک مکانیزم قابل قبول برای فرار از مشکلات گذشته، این صندوقچه را تخلیه و آدمی را از جدال با خویشتن آزاد سازد. رسیدن به آرامش و گریز از تنش‌های روانی بی‌دلیل روزمره، مستلزم آشتی با خویشتن و پذیرش خود و دیگران با تمامی صفات و ویژگیهای زشت و زیبای آنان است. این امر بسیار ضروری میسر نمی‌شود مگر با تخلیه بخش ناخودآگاه ذهن از تلخ کامیها و عوارض ناشی از ناکامیهای گذشته و بخصوص دوران کودکی. ماحصل تجارب و مطالعات عملی دکتر میلدرنیومن و دکتر برنارد بروکوویتز که در کتاب حاضر گرد

آمده است، خواننده را از ظرایف رنجهای روانی انسان که عمدتاً ریشه در گذشته دارد آگاه می‌سازد.

نویسنده با دقت موشکافی خاصی به تجزیه و تحلیل خاطرات بیماران خود می‌پردازد و نقش این خاطرات را در شکل‌گیری و ایجاد روان رنجوری‌ها نمایان می‌کند.

همکار فاضل و دانشمندم، سرکار خانم فرشته ناییبی، مترجم کتاب حاضر، در برگردانیدن متن اصلی کتاب به فارسی هنری بارز و خلاقیتی قابل ملاحظه نشان داده‌اند. ایشان کتابهای پرفروش **روانشناسی خویشتن و روانشناسی دوست داشتن** از آثار دکتر جان پاول را نیز ترجمه کرده‌اند که هر یک بارها به چاپ رسیده و میلیونها خواننده داشته است. لازم به یادآوری این مهم است که مترجم در گزینش واژه‌ها و انتخاب عباراتی که بتواند برگردان نظریه نویسنده باشد، با دقت و بی‌طرفی و در عین سادگی کامل، از عهده این مهم برآمده‌اند و الحق که رسم امانت را بدرستی رعایت کرده‌اند. برخورد لازم می‌دانم که از حُسن سلیقهٔ ایشان در انتخاب و ترجمهٔ کتاب حاضر نیز قدردانی و تمجید نمایم.

دکتر مسعود کنزی

استادیار دانشگاه

مقدمه نویسنده

به طور کلی، برخورد انسانها با مسائل و مشکلات گوناگون زندگی و همچنین برداشتها و عکس العمل های آنان بسیار متفاوت است، زیرا گذشته ها، خاطرات، باورهای آنان با یکدیگر متفاوت است. اما برخورد صحیح کدام است؟ چگونه می توان بر مشکلات غلبه کرد؟

و

چگونه می توان همواره به پیش رفت؟ از تجربیاتی که طی سالیان متوالی در کار مشاوره و روانشناسی به دست آورده ایم، بسیار آموخته ایم. حاصل آموخته هایمان از روبه روشن شدن با مسائل و مشکلات افرادی که دست کمک به سویمان دراز کرده اند، کتابی است که اکنون در دسترس شما عزیز خواننده قرار دارد.

انسانها، در هر مرتبه و مقامی که باشند باید مسائل مختلف زندگی را از یکدیگر تشخیص دهند و این بدان معناست که

بتوانند مسائلی را که در درجه اول اهمیت قرار دارند از آنهایی که از اهمیت کمتری برخوردارند تفکیک کنند. مواردی را که اطمینان بخش و آینده سازند بشناسند، مسائل خطرآفرین زندگی را هوشیارانه شناسایی و موارد رضایت بخش و سازنده زندگی را همیشه در نظر داشته باشند. از مطرح و بحث کردن پیرامون مطالب بیهوده و زودگذر حذر کنند، و به کل بیش از جزء پردازند.

گاهی بسیار لازم و ضروری است که به قضاوتها و نتیجه گیریهای کودکانه‌ای که در ضمیر ناخودآگاه انبار شده و ما را آزار می‌دهد نظری بیفکنیم و به کمک متخصصان این امر آنها را مطرح یا دوباره مرور و در موردشان تجدید نظر کنیم. با گذشت ایام، باید فکر و ذهن خویش را نیز هماهنگ با جسم رشد دهیم.

به طور کلی، برای کودکان و نوجوانان در سنین خاص کودکی و نوجوانی مسائل مهمی مطرح می‌شود که بعدها در سنین بزرگسالی از اهمیت و ارزش آن کاسته و چه بسا که کاملاً به دست فراموشی سپرده شوند.

اما اگر امروز نیز احساسات و افکار کودکان شما هنوز به گونه‌ای متفاوت با تغییر شکل، گاه و بیگاه ظهور کرده و برایتان ایجاد مزاحمت می‌کنند، باید بدانید که فقط جسماً بزرگ شده‌اید و ظاهراً شکل و شمایل یک بزرگسال را پیدا کرده‌اید و روحیات و خلیات شما هنوز در همان مراحل کودکی سیر می‌کند، و در جایی از گذشته خویش گم گشته‌اید.

ما به این امر واقفیم که بعضی از خاطرات گذشته، و همچنین ناکامی‌ها و آرزوهای برباد رفته را از یاد بردن کارچندان آسانی نیست. تنها با آگاهی و صداقت با خویشتن می‌توان از گذشته‌ها فاصله گرفت و با خاطرات تلخ روبه‌رو شد، با این شرط که «خواستن، توانستن است» را سرلوحهٔ کارمان قرار دهیم.

انسان آگاه امروز نباید هرگز خود را در چنگال گذشته‌های دردناک خویش اسیر کند. برای دستیابی به زندگی ایده‌آل باید به خاطر داشته باشیم که «بزرگسالی» یعنی «زندگی کردن در حال».

آیا «تو» هیچ می‌دانی که زندگی کردن در حال چقدر زیباتر از زندگی کردن در گذشته است؟

دکتر میلدرد نیومن

«گاهی»

انسانها با گذشته‌های خویش در

«حال»

زندگی می‌کنند!

برای برقراری ارتباط سالم با
اطرافیان و شناخت کامل آنان باید
«حال» و شرایط حال را درک
کنی.

«پس به خودت اجازه بده که
زندگی بهتری بسازی»

«اگر»

تمام انرژی خویش را صرف
زندگی امروزت کنی،

«هرگز»

به گذشته برنخواهی گشت.

«آنگاه»

بیدار و آگاه شده‌ای.

فصل اول

حمایت از گذشته

من دوستش دارم. همیشه او را دوست داشتم. ولی هر بار که ما با هم هستیم، اتفاقی خارج از کنترل می افتد. من حساس می شوم، از او سر مسائل کوچک و بی اهمیت بهانه می گیرم، و به طور کلی احساس می کنم که زندگی ام به هدر رفته و ضایع شده ام. نمی دانم چرا؟

این گفته های مرد جوانی است که در مطب من از ازدواج ناموفق خویش صحبت می کرد. او همسرش را دوست داشت ولی نمی دانست چرا گاهی اوقات بی دلیل از او بهانه جویی کرده او را در مقابل دیگران تحقیر می کرد.

در جلسات بعدی، یکبار از او در مورد روابط پدر و مادرش سؤال کردم. سرش را با تأسفک تکان داد و گفت: «مطمئن هستم

که آنها هرگز یکدیگر را دوست نداشته‌اند.»

از او خواستم کمی بیشتر از دوران کودکی اش برایم تعریف کند. از میان صحبت‌هایش متوجه شدم که خوشبخت نبودن پدر و مادر برای او اهمیت بسزایی داشته، و تأثیر آن به حدی بوده است که امروز او فکر می‌کند هیچ ازدواجی نمی‌تواند خوب و موفق باشد. وی بر این عقیده بود که اکثر ازدواج‌ها ناموفق، و زوجها از یکدیگر ناراضی هستند و به اجبار با هم زندگی می‌کنند. او در مورد ازدواج خودش هم همین عقیده را داشت و برای آن که بتواند با کابوس زندگی زناشویی والدین خویش به نوعی کنار بیاید، پذیرفته بود که سرانجام همه ازدواج‌ها چنین است. وی در واقع «حال» را فدای «گذشته» می‌کرد. برای باورهای دوران کودکی و گذشته خویش، حال را قربانی کرده بدون آگاهی در جهنمی که خود ساخته بود زندگی می‌کرد.

گاهی انسانها حال را وقف حمایت از ناکامی‌های گذشته خویش کرده، چه بسا تصور کنند کار یا عملی که امروز انجام می‌دهند می‌تواند بر گذشته‌ها تأثیر بگذارد. ما نمونه‌های بسیاری از این گونه موارد دیده‌ایم.

یکی از مراجعان من، که مردی جوان بود، همیشه مادر خویش را مورد سرزنش قرار داده می‌گفت: «او که ادعا می‌کرد مرا دوست دارد چرا در شبهای کودکی مرا در اتاق خوابم تنها به حال خود رها می‌کرد و با پدر به اتاق دیگر می‌رفت؟»

او حتی در بزرگسالی نیز نتوانسته بود مسأله‌ای بدین سادگی را برای خویش توجیه کند. این فکر آنچنان ذهن او را اشغال

کرده که برای راحتی روانِ آزرده و پریشان خویش داستانی خیالی ساخته و پرداخته بود. می‌گفت: «مادرم هرگز پدر را دوست نداشت، ولی مجبور به ادامه بود و بر خلاف میلش با او زیر یک سقف زندگی می‌کرد. چون هم از پدر می‌ترسید و هم به او احتیاج داشت. پدر پول و امکانات رفاهی به خانه می‌آورد و مادر را تأمین می‌کرد.»

او تصور می‌کرد مادرش به دلیل نیازهای مادی و تأمین زندگی، با پدر ازدواج کرده و بر این باور بود که در هر پیمان زناشویی، نیاز مالی، ترس، و اجبار نقش اساسی را ایفا می‌کند. مرد جوان با افکار و باورهای غلط روزگار را بر خود تلخ کرده و زندگی زناشویی خویش را به مخاطره انداخته بود.

عجب حکایت بچگانه‌ای است؟ راه حل آن به نظر ساده می‌آید!

بله، اما ما مشابه این داستانها زیاد شنیده‌ایم و همچنین جملاتی از قبیل:

«هر چه نگاه می‌کنیم یک ازدواج موفق نمی‌بینیم.»

«ای بابا ازدواج یک قرارداد است.»

«یک زوج که عاشق هم باشند وجود ندارد.»

«آدمها با هم ازدواج می‌کنند که تنها نباشند.»

«می‌خواهند کسی آنها را حمایت کند.»

«ازدواج می‌کنند تا دیگری برایشان وسایل رفاه زندگی را

فراهم سازد.»

«ازدواج کرده‌اند از یکدیگر سوء استفاده کنند.»

«اصلاً همه ازدواجها روی حساب و کتاب است.»
 حتماً شما هم از این قبیل گفتارها بسیار شنیده‌اید!
 لازم به یادآوری است که این گونه طرز تفکرها از افراد منفی‌گرایی که در کودکی دچار آسیب‌های روانی گشته‌اند بسیار شنیده می‌شود. این افراد ناخواسته و ندانسته با بدبینی‌هایی که از خاطرات گذشته در ضمیرشان ته نشین شده زندگی امروز را نیز فدای افکار پوچ گذشته می‌کنند.

آیا منظورتان این است که: آنهایی که این چنین می‌اندیشند فقط سعی می‌کنند ثابت کنند که پدر و مادرشان یکدیگر را دوست نداشته‌اند؟ و خودشان هم هرگز تن به ازدواج نمی‌دهند؟ یا آنکه زندگی تلخی را در دوران کودکی پشت سر گذارده‌اند؟
 بله، این افراد در «ضمیر ناخودآگاه»^(۱) خویش این چنین می‌اندیشند و بر این باورند.

این افراد گاهی پس از آنکه چندین جلسه به صورت انفرادی یا درون‌گروهی در جلسات مشاوره شرکت می‌کنند، بالاخره در مورد مسائل و مشکلاتی که سالها زجرشان داده به سخن در می‌آیند و به این ترتیب، با تخلیه روانی، از روانشناسی آگاهی گذشته‌رهایی یافته زندگی سالم خویش را باز می‌یابند.

به طور کلی، مشکل اساسی ما با افرادی است که خود نمی‌دانند دچار مشکلند و برخی از آنان خود آخرین کسانی هستند که واقعیت را می‌پذیرند، به همین دلیل هم در ریشه‌یابی

مشکلاتشان گاه به جایی نمی‌رسیم.

اما مهم این است که «مشکل و آسیب» هر چه که بوده، و در هر زمانی که به وقوع پیوسته، حتی اگر فقط یکبار هم بوده باشد، به هر حال اتفاق افتاده، و اثرات تخریبی آن زندگی شخص را تحت الشعاع قرار داده و او را امروز به مطب ما کشانده است.

اگر وقوع یک اتفاق یا حادثه، از زمان کودکی آنچنان بر ما تأثیر گذارده که اثرات آن تا به امروز باقی است و زندگی ما را کنترل می‌کند، مثل این است که به کودک درونمان اجازه داده‌ایم زندگی‌مان را هدایت کند.

منظورتان این است که کودک درون ما بر بالغ ما غلبه کرده و آن را زیر سلطه خود برده است؟
بله، دقیقاً همینطور است. یعنی کودک «درون تو» زندگی را به بازی گرفته است.

چگونه یک فرد بالغ صرفاً به دلیل آنکه پدر و مادرش در کنار یکدیگر خوشبخت نبوده و زندگی سعادت‌مندی نداشته‌اند، زندگی و ازدواج خویش را به مخاطره می‌اندازد؟

«عذاب خویشتن» قیمت گزافی است که این گروه با ندانم کاری در این راه پرداخت می‌کنند و خود را قربانی گذشته دیگران می‌کنند. ما افرادی را می‌شناسیم که بسیار فراتر از این در افکار افراطی و ویرانگر خویش پیشروی کرده‌اند و در گذشته‌ها غرق گشته‌اند. آنان گروهی هستند که هرگز تن به ازدواج نسپرده‌اند، و هرگز کسی را دوست نداشته‌اند. اینان به دیگران هم اجازه نمی‌دهند که دوستشان بدارند.

اگر از آنان پرسید که چرا تن به ازدواج نمی‌سپارید و به دنبال تشکیل خانواده نمی‌روید؟ با جملاتی قبیل: می‌خواهم ازدواج کنم، ولی هنوز فرد مورد نظر را پیدا نکرده‌ام. و یا هنوز فرصت مناسب پیش نیامده، و... فرار را بر قرار ترجیح داده از پاسخ منطقی طفره می‌روند و جواب صحیح نمی‌دهند.

آیا منظور تان این است که اثرات و عواقب حوادث کودکی می‌تواند تا به این حد منهدم کننده آینده فرد باشد؟

بله!

من خانم بسیار زیبا و جذابی را می‌شناسم که تا به حال ازدواج نکرده و به دلیل تنهایی و افسردگی به ما پناهنده شده بود. پس از برگزاری چندین جلسه انفرادی به پنج سالگی خویش رجعت کرد و از دست دادن پدر را به خاطر آورد. او می‌گفت: من پدرم را عاشقانه دوست داشتم و پس از آن که رفت و دیگر بازنگشت، روزهای متوالی گریه کردم. بعدها با خود عهد بستم که در زندگی هرگز به کسی آنقدر دل نبندم که با رفتن او دوباره آزرده خاطر گشته مجبور شوم دوری او را تحمل کنم و در تنهایی رنج ببرم.

وی سالهای جوانی خویش را با چنین افکاری پشت سر گذارده بود تا زمانی که ما با او آشنا شدیم. او نمی‌خواست به کسی دل ببندد زیرا از عواقب آن در بیم و هراس بود. ترجیح می‌داد تا در جلسات خصوصی و انفرادی او را بپذیریم و از حضور در گروه درمانی امتناع می‌ورزید. از صحبت‌هایش چنین استنباط می‌شد که به مردی علاقه‌مند است، ولی از این واقعیت

سخت در وحشت به سر می برد. هر بار که صحبت به مرد مورد نظر می رسید، با بهانه جوییه‌های خویش و دلایل غیر منطقی جلسه را ترک می کرد و پس از آنکه صحبت‌های آن جلسه خاص را از یاد می برد، مجدداً به کلینیک باز می گشت.

او همانند رفتاری که در زندگی واقعی پیشه کرده بود، این عمل را نیز «ناخودآگاه» انجام می داد. هرگاه احساس می کرد که به شخصی دلبسته یا علاقه مند می شود دلایلی بر قطع روابط خویش می تراشید و عقب نشینی می کرد؛ به قول معروف فرار را بر قرار ترجیح می داد.

**شما گفتید که او «ناخودآگاه» این کار را انجام می داد؟،
منظورتان چیست؟**

زمانی که از ضمیر «ناخودآگاه» صحبت می کنیم، یعنی مسأله یا مشکل هر چه که هست از خود شخص پنهان است. فرد در مقابل عملی، عکس العملی از خود نشان می دهد که دلیلش را نمی داند. گاهی ممکن است مسأله برای دیگران واضح تر و روشن تر باشد، تا بر خود او، و او آخرین فردی است که واقعیت را می پذیرد.

به طور کلی، صحبت از حادثه‌ای است که در گذشته اتفاق افتاده، خاطر شما را آزرده و مدتها فکر شما را به خود مشغول کرده و بعد هم آن را به فراموشی سپرده و در پستوی ذهنتان پنهان کرده‌اید. ما اینجا در مورد یک مسأله خاص صحبت نمی کنیم، بلکه در مورد کسانی بحث می کنیم که با افکار منفی و

دیرباوری‌های خویش زندگی امروز را فدای گذشته می‌کنند. بعضی از فیلسوفان بر این عقیده‌اند که:

گاهی انسانها، آن گونه که می‌اندیشند، عمل نمی‌کنند و این هنوز برای بسیاری از ما مبهم است، که چرا انسان با آگاهی و علم به اینکه می‌داند چه عملی درست و صحیح است، باز به خلاف آن دست می‌زند؟

چه چیزی ما را از انجام عمل صحیح باز می‌دارد؟

افراد بی‌شماری در خاطرات گذشته خویش گم گشته‌اند، با افکار آزار دهنده خود، تنها نمایشگر صحنه تئاتر زندگی خویش‌اند. امیدواریم که انسان آگاه و روشن امروز، در خواب و خیالهای بیهوده خویش به دنبال اثری «واقعی» از خویش‌تن باشد. ما به افراد بی‌شماری کمک کرده‌ایم تا از میان رؤیاها و ناکامی‌های گذشته خویش به خواسته‌های واقعی و عملی خود پی ببرند و با تلاش به آن دست یابند. باید با تمام وجود بخواهید تا بتوانید. «خواستن، توانستن است» را شعار همیشگی خویش سازید.

آنانکه اینچنین می‌اندیشند، همچون ماهیان اعماق اقیانوس در مشکلات گذشته غوطه می‌خورند. پس سعی کنیم بر واقعیات زندگی که از چشم به ما نزدیک‌ترند آگاهی یابیم تا بتوانیم بر آنها غلبه کنیم.

برای زندگی کردن

«باید»

هدف و عزم راسخ داشته باشی،

«تا»

به سر منزل مقصود برسی.

بدون انگیزه و مقصد

«ما»

جسمی شناور بیش نیستیم

«که»

دستخوش حوادثیم...

فصل دوم

بی خبر از دنیای درون خویش

آیا ممکن است مشابه مسائل و مشکلات مطرح شده، در مورد من هم صدق کند؟

آیا ممکن است من نیز با رؤیاهای تحقق نیافته و ناکامی های خویش دست به گریبان باشم؟

من همینقدر می دانم که صبح از خواب بیدار می شوم، خود را آماده و خانه را ترک کرده مشغول فعالیت روزمره می شوم، و شب هنگام خسته به خانه باز می گردم. البته مسائل و مشکلات حرفه ای و شخصی هم دارم، ولی شخصاً احساس نمی کنم که در گذشته یا رؤیای خاصی به سر می برم!!

از کجا و چگونه بدانم که من نیز ممکن است یکی از افرادی باشم که در موردشان صحبت کردیم؟

بیشتر افرادی که به کلینیک می آیند و از اسرارشان با ما صحبت می کنند، خودشان هم نمی دانستند که در رؤیا و افکار کودکی به سر می برند. آنان پس از آنکه آگاه می شوند. به واقعیات موجود پی می برند و مشکلاتشان را ریشه یابی می کنیم، با دید جامع تر و عاقلانه تری مسائل گذشته را مرور می کنند و آنها را پشت سر می گذارند. در می یابند که چگونه افکار پوچ گذشته، زندگی امروزشان را نیز به ورطه نابودی کشانده و آنان را از مسیر واقعی دور نگاه داشته است.

در مورد شخص من چه فکر می کنید؟ برای آنکه من نیز از خواب غفلت بیدار و آگاه شوم آیا باید بپذیرم که در خواب و رؤیا هستم؟

بله، دانستن این امر که شما هم در رؤیا به سر می برید یا خیر، ضروری ولی بسیار مشکل است.

گاهی مشکلات آنچنان با ما هستند و در افکار و روحیاتمان ریشه دوانده اند که جدایی از آنها غیر ممکن می نماید و ما «خود» آخرین فردی هستیم که تن به پذیرش واقعیات موجود می دهیم. اغلب در دوردستها و جنگهای خیالی ساخته و پرداخته ذهنمان زندگی می کنیم و در این جنگل انبوه تنها چیزی را که هرگز قادر به مشاهده آن نیستیم همانا درختان تنومندی است که ما را احاطه کرده اند.

فیلسوفی می گفت:

انسانها در حال و هوای احساسی که ساخته و پرداخته

افکارشان است زندگی می کنند.

به همین دلیل، فائق آمدن بر مسائل و مشکلات روانی به تنهایی و بدون کمک دیگران کار چندان آسانی نیست و گاه باید از متخصصان امر کمک گرفت.

منظورتان این است که غلبه بر مشکلات کار آسانی نیست؟ البته من این واقعیت را پذیرفته‌ام. ممکن است خواهش کنم برای کمک به من و امثال من چند توصیه مهم ارائه دهید؟ بله، حتماً.

اگر شما بتوانید زندگیتان را مرور کنید و ببینید که:

- ۱ - آیا مسائل و مشکلات حاصل وجود دارند که خارج از کنترل شما، گاه و بیگاه و بدون آنکه خودتان بخواهید، افکار، رفتار، و عقایدتان را کنترل کنند و شما را به دردسر اندازند؟
- ۲ - آیا کارهای غیر عادی، بدون دلیل و هدف انجام می‌دهید که برایتان همیشه مشکل ساز هستند؟
- ۳ - آیا در ارزش‌یابی خودتان دچار ابهام و سردرگمی هستید؟

- ۴ - آیا دچار ضعف شخصیت هستید و آرزو می‌کنید که دوباره بدنیا بیایید؟

اگر چنین است، شما هم با مشکلات گذشته دست به گریبان هستید، و باید به دنبال ریشه‌یابی آنها باشید. چرا که اعمال و رفتار بدون کنترل، همانا حمایت از «خویشتن» در مقابل واقعیه یا حادثه‌ای است که در گذشته اتفاق افتاده و اثراتش هنوز تا به امروز باقی است. به طور کلی، اگر از روبه‌رو شدن با واقعیات فرار می‌کنید و از زندگی کردن در حال گریزانید، مطمئناً در

گذشته شما اتفاق یا حادثه‌ای به وقوع پیوسته که اثرات آن زندگی امروز شما را نیز به هدر می‌دهد.

اکنون برایتان چند سؤال ساده دیگر مطرح می‌کنم که با پاسخ به آنها می‌توانید خودتان را ارزیابی کنید.

۱ - آیا دیگران آن طور که در ذهنتان تصور می‌کنید با شما برخورد می‌کنند؟

۲ - آیا اغلب اوقات در روابطتان با دیگران آزرده خاطر می‌شوید؟

۳ - آیا فکر می‌کنید دیگران شما را درک نمی‌کنند؟

۴ - آیا در ایجاد ارتباط با دیگران دچار مشکل می‌شوید؟

۵ - آیا احساس می‌کنید از دیگران برتر هستید، و آنها قدر شما را نمی‌دانند؟

اگر پاسخ سؤالات بالا مثبت است، مطمئن باشید که شما هم باید در گذشته خویش به جست و جوی آن «حادثه» یا «مسأله» خاص باشید. بدانید که مشکل از جانب شماست و این شما هستید که با عینک بدبینی خویش، آن طور که می‌خواهید به پیرامون خود می‌نگرید. لازم به یادآوری است که این «خود» در درون شما ندانسته با شما، اینچنین می‌کند.

اگر هیچ‌یک از موارد فوق در مورد من صدق نکند، چه؟

آیا راههای شناسایی دیگری هم هست که بیشتر کمک کند؟

بله، برای تشخیص راههای دیگری هم وجود دارد که

توضیح می‌دهم.

۱ - شما در مورد دیگران چگونه می‌اندیشید؟

۲ - آیا برای شما مهم است که دیگران در مورد شما چگونه فکر می کنند؟

۳ - آیا شما از گروه های سنی متفاوتی که با ایشان سروکار دارید (پیر و جوان) دلخور و آزرده می شوید؟

۴ - آیا دیگران را به راحتی آزرده خاطر می کنید؟

۵ - آیا نسبت به افراد خاصی، حساسیت بیشتری دارید؟

۶ - آیا از دوست داشتن دیگران و محبت کردن به آنان پرهیز می کنید؟

اگر چنین است آگاه باشید که با مسائل و مشکلات گذشته و ناکامی های خویش دست و پنجه نرم می کنید و باید آنها را بیابید. اگر با «خویشتن» صادق باشید، می توانید به گذشته ها برگردید و به واقعیت پی ببرید.

آیا باز هم توصیه های دیگری وجود دارد که بتواند بیشتر کمک کند؟
بله.

۱ - آیا شما از آن افرادی هستید که وقت برای انجام هیچ کاری ندارند، ولی در واقع نمی دانند که با اوقات اضافی خویش چه کنند و از بیکاری خسته اند؟

۲ - آیا اطرافیان به سادگی می توانند شما را آشفته و پریشان کنند؟

۳ - آیا فراموشکار هستید؟

۴ - آیا پس از انجام کارهایی که وظیفه اتان ایجاب می کند بر سر دیگران منت می گذارید؟

۵ - آیا اغلب دوستان به شما ایراد می‌گیرند که چرا حرفهایشان توجهی ندارند؟

۶ - آیا هنگامی که در مجلسی حضور دارید و مخاطب قرار می‌گیرید. با دقت لازم به صحبت‌های اطرافیان گوش می‌دهید؟ یا بسیاری از مطالب مورد بحث را به خاطر نمی‌سپارید و در واقع حضور ذهن ندارید؟ و به قول معروف «جسم حاضر و روح غایب است».

اگر چنین است! شما هم باید به باورداشتهای خود رجوع کنید و بیشتر بیندیشید.

«چقدر خوب است که انسان هر شب به افکاری که در طول روز در سر پرورانده است فکر کند و بداند که در نوار حافظه مغزش چه گذشته است؟!»^(۱)

روزی مرد جوانی به ملاقاتم آمد. از همان جلسات اولیه که به سخنانش گوش فرادادم، دانستم که او زندگیش را وقف کرده تا چیزی را به پدرش ثابت کند.

وی در تصورات واهی خویش فکر می‌کرد پدر سایه به سایه در تعقیب اوست و اغلب اوقات او را مورد سرزنش و شماتت قرار می‌دهد و از او ناراضی است. او در خیال با پدری خشن و مسئولیت‌ناپذیر درگیر بود. اوایل که جلسات انفرادی ما ادامه می‌یافت، از این واقعیت تلخ اظهار بی‌اطلاعی می‌کرد اما کم‌کم

۱- به قول مولانا:

در جلسات بعدی، آگاهانه مسائل را بررسی می کرد. پیشرفت او بسیار سریع و از دقت خاصی برخوردار بود. در نهایت، به این نتیجه رسید که بیشترین اوقات گرانبهای زندگی خویش را صرف «کشمکش خیالی» با پدری دائم الخمر نموده که هرگز او را دوست نداشته و سالهای سال نیز از مرگش می گذرد.

من فکر می کنم معنی و مفهوم «خودآگاهی» و «ناخودآگاهی» را در کرده باشم. آنچه «ناخودآگاه» است از خود ما نیز پنهان است؟ بله، همینطور است.

می خواهم مطلب جالب و مهمی را برایتان تعریف کنم. یک بار در جلسات گردهمایی که با روانشناسان جوان و تازه فارغ التحصیلان این رشته و تعدادی دانشجوی رشته روانشناسی داشتیم، گفتگو پیرامون یکی از مشکلات بزرگ اجتماعی بعضی از جوامع افسار گسیخته بشری امروز، یعنی همجنس بازی، بود. یکی از روانشناسان جوان که پدیده «ناخودآگاهی» را نیز رد می کرد، همچنان که به بحث توجه می کرد، ناگهان با حالتی برافروخته و غیر مترقبه جلسه را ترک کرد. فردای آن روز به مطب مراجعه کرد و با آرامشی خاص روی مبل نشست و خطاب به من گفت:

من اینجا آمده ام که بگویم مسأله یا مشکل خاصی ندارم تا درباره آن حرفی بزنم، فقط به دلیل کنجکاوی حرفه ای در جلسات شرکت می کنم و امروز هم فقط برای دیدارتان به اینجا آمده ام.

گفتم: شاید می خواهید در مورد بحث دیروزمان در جلسه

صحبت کنید؟

در پاسخ گفت: من اصلاً به خاطر نمی‌آورم که دیروز در مورد چه مطلبی صحبت می‌کردید!

گفتم: شما مطمئن هستید که به خاطر نمی‌آورید ما دیروز در مورد چه مطلبی با هم صحبت می‌کردیم؟

گفت: من هیچ چیزی ندارم که بگویم، هیچ چیز.

گفتم: ممکن است از روی میز کار من چیزی بردارید و در مورد آن کمی صحبت کنید؟

او با حالتی که سعی می‌کرد بی تفاوت نشان دهد به گلدان گلی که یک شاخه گل سرخ در آن قرار داشت، نگاهی انداخت و با عصبیتی آشکار گفت: شما می‌خواهید که من چکار کنم؟ می‌خواهید در مورد (اشاره به گل سرخ کرده و گفت) این ویلیام عزیز صحبت کنم؟ و با تمسخر اشاره به گل داخل گلدان کرد.

برایم بسیار عجیب بود. اگر او اسم هر نوع گل و گیاه دیگری را نمی‌دانست، من مطمئن بودم که حتماً گل سرخ را نمی‌شناسد. فوراً به او گفتم: شما چه گفتید؟

او با حالت خاصی که جلف می‌نمود حرکتی به بدنش داد و شروع به خندیدن کرد و گفت: او، من گفتم «ویلیام عزیز». البته می‌دانم که این یک گل سرخ است.

جواب گفتم: بله، بله، این یک گل سرخ است. ولی شما او را «ویلیام» صدا کردید!

گفت: اوه، همین حالا به خاطر آمد که بحث دیروز در جلسه در مورد چه مطلبی بود.

من وضعیت خاص دکتر جوان را قبلاً از حرکات و رفتار نامعقولش حدس زده و حال دیگر مطمئن شده بودم که چرا جلسه بحث (همجنس بازی) را ترک کرده بود.

دیگر برایم واضح بود که او خود نیز به واقعیت دنیای «ناخودآگاه» خویش پی برده و مسائل برای او روشن تر از قبل آشکار شده است. وی پذیرفته بود که هر آنچه در ضمیر «ناخودآگاه» باشد، بالاخره بروز خواهد کرد. دکتر جوان بعدها به طور جدی و مداوم برای برطرف کردن گرایشهای نامعقولش تحت درمان قرار گرفت و بهبود چشمگیری در وضع روحی او حاصل شد.

درک مفهوم «ناخودآگاهی» مشکل است، کما اینکه شما هم اکنون متوجه شدید، حتی برخی از افرادی که خود در حرفه روانشناسی فعالیت دارند و در این زمینه از علم و آگاهی کافی برخوردارند، سعی می کنند مشکلات خویش را نادیده بگیرند و با انبار کردن آنها در نهانخانه ذهن خویش سعی بر کتمان آن دارند.

روزی خانم جوانی که دانشجوی رشته روانشناسی بود به من مراجعه کرد. از او پرسیدم ممکن است بگویید چرا مرا انتخاب کرده اید؟

در پاسخ گفت: می خواستم پیش یک «خانم» روانشناس بیایم تا مطمئن شوم که روی مسأله جنسیت حساسیتی وجود

ندارد. می‌خواهم که قضاوت منصفانه نصیبم شود. روانشناسان مرد را قبول ندارم، زیرا فکر می‌کنم آنها زنان را موجوداتی پست‌تر از مردان و مردان را برتر می‌دانند.
در جواب موقتاً گفتم: مرا متقاعد کردید.

در جلسات بعدی که نظرش را در مورد «ناخودآگاهی» جویا می‌شدم، او ناخودآگاهی و ضمیر ناخودآگاه را می‌پذیرفت، اما جالب اینجاست که اعتقاد داشت این مهم در مورد او صدق نمی‌کند و ادعا داشت که از ضمیر ناخودآگاه خویش آگاهی کامل دارد و با هیچ مشکلی روبه‌رو نیست.

یک روز بسیار خوشحال و خندان به مطبم مراجعه کرد و پس از آنکه بر خود مسلط شد، گفت، دیشب مسأله بسیار عجیبی را در مورد خودم تجربه کردم. تلویزیون روشن بود، و برنامه‌ای که در آن زنان رقاصه شلوارهای تنگ پلنگی به تن داشتند تماشا می‌کردم. ناگهان با تعجب دریافتم که حواسم متوجه برنامه و رقص نیست، بلکه تنگی شلوار رقاصه‌ها و فرم هیکل آنان بیشتر توجه مرا به خود جلب کرده است...

دیگر برایم پرواضح بود که چرا او به دیدار یک روانشناس زن آمده است. هنگامی که از «ناخودآگاهی» صحبت می‌کنیم، دقیقاً منظورمان همین است. خانم مورد بحث ما، نیز با مشکلی مشابه آن روانشناس جوان روبه‌رو بود.

آیا حکایتی خاص، جوک، یا خاطره‌ای را مکرراً تکرار می‌کنید؟

اگر این چنین است باید بدانید، زمانی که این عمل را انجام

می دهید، مانند این است که کاری ناتمام را دائماً تکرار می کنید، و خود ندانسته در ضمیر ناخودآگاهتان به آن می اندیشید و تمام افکارتان متوجه آن مسأله و موضوع خاص است. در بخش بعدی کتاب خواهید دید، بعضاً افرادی که داستانی را مکرر بازگو می کنند چگونه ناخودآگاه از ضمیر "ناخودآگاهشان صحبت می کنند.

فصل سوم

بازگو کردن مطلبی به دفعات

در این بخش از کتاب با نمونه‌های مختلفی که برایتان بازگو می‌کنیم خواهید دید که چگونه افراد با بازگو کردن مکرر یک حکایت که با علاقه فراوان به تفسیر آن می‌پردازند، بدون آنکه خود بدانند واقعیاتی را در مورد خویش و زندگی شخصی‌اشان بازگو می‌کنند.

ژانت، یکی از مراجعان جوان و بسیار جذابی بود که پی‌درپی برای من داستانی در مورد راویولی^(۱) تعریف می‌کرد. او همیشه این چنین آغاز می‌کرد: آیا شما هرگز جوکی در مورد راویولی شنیده‌اید؟

۱- Ravioli، نوعی غذای ایتالیایی که با خمیر مخصوص و گوشت تهیه می‌شود.

خیر برایم تعریف کنید.

و او این چنین آغاز می کرد: پسر بچه ای از راویولی می ترسید و هر بار که مادرش این غذا را می پخت و بر سر میز می آورد، پسرک با دیدن راویولی ها از ترس به گریه می افتاد و از خوردن غذا امتناع می کرد. این مسأله مادر را بسیار رنج می داد زیرا بیشتر بچه ها غذاهایی را که از گروه ماکارونی هستند دوست داشته و عکس العمل فرزند او بقدری غیر عادی می نمود که بالاخره مادر را بر این فکر داشت تا فرزندش را نزد روانکاو ببرد. روانکاو از نگرانی مادر کاسته و گفت: مسأله نگران کننده ای نیست، مشکلاتان راحت حل می شود. پسرتان را به منزل ببرید و پختن راویولی را، از ابتدا که با آرد و تهیه خمیر شروع می شود، با کمک او شروع کنید، تا او مراحل مختلف پخت این غذا را ببیند، خواهید دید که پس از آن دیگر از راویولی نخواهد ترسید.

مادر طبق دستور روانکاو عمل می کند و پس از بازگشت به منزل، با فرزندش برای تهیه راویولی، به آشپزخانه می روند. ابتدا با آرد شروع به تهیه خمیر می کند و از فرزند خود می پرسد: عزیزم آیا تو از آرد می ترسی؟

پسر در پاسخ با رضایت می گوید: خیر.

مادر خمیر را لوله می کند و به صورت رولت درمی آورد و از

فرزند خویش می پرسد: عزیزم آیا تو از رولت می ترسی؟

جواب پسر منفی است. سپس مادر گوشت خرد شده را

نشان فرزندش داده و می پرسد عزیزم آیا تو از گوشت

می ترسی؟ پسر در پاسخ با سر جواب منفی می دهد مادر گوشت خرد شده را در داخل خمیر که حالا باز کرده، و می گذارد، باز هم فرزندش عکس العملی نشان نمی دهد. در آخرین مرحله تهیه راویولی قبل از پخت، مادر روی رولت را بسته و مشغول بریدن آن به قطعات کوچک مربع شکل می شود که ناگهان با عکس العمل غیرعادی فرزندش روبرو می شود که با صورت وحشتزده و گریان سعی می کند از آشپزخانه بگریزد. از بازگو کردن مکرر این داستان توسط ژانت که زن جذابی بود تعجب می کردم، و بدنبال ارتباط آن با زندگی شخصی او بودم. وی در معاشرتهای پی در پی خود با مردان ناموفق و مشکل دار آشنا می شد و پس از تحمل سختیها و کمکیهای بی دریغ به آنان هنگامی که مسائل و مشکلاتشان حل و به خود متکی می شدند، خود شخصاً آنان را ترک می کرد و به سوی مرد مشکل دار دیگری جلب می شد. او ابتدا با مرد جوانی که نمایشنامه نویس ناموفقی بود آشنا می شود که پس از تحمل زحمات و مشقات بسیار بالاخره، ژانت در او ایجاد انگیزه کرده وی را وادار به ادامه کار و حتی نوشتن نمایشنامه ای برای برادوی^(۱) می کند. زمانی که نمایشنامه نویس جوان به شهرت می رسد و موفق می شود، ژانت بدون دلیل او را ترک می کند. بلافاصله با مرد دیگری که معتاد است آشنا می شود. دوباره با

۱ - Broadway. محلی است بسیار معروف در نیویورک که در آن تئاترهای معروف دنیا

فداکاریهای ژانت پس از مدتی دوست جدید او اعتبار را ترک کرده و به محل کار قبلی خویش باز می‌گردد و این درست مصادف با زمانی است که ژانت او را هم ترک می‌کند. ژانت در ناخود آگاه خویش همیشه از پایان کار می‌ترسید و در حقیقت داستان خیالی راویولی و آن پسرک زائیده افکار وی بود.

ما سعی مان بر آن بود که در مرحله اول رابطه این مردان را با داستان راویولی پیدا کنیم تا بتوانیم به مشکلات امروز ژانت پی ببریم و بعد، به ریشه‌یابی و حل مشکل پردازیم.

چرا ژانت نمی‌توانست با مردی که سالم، موفق، و متکی به خویش بود ارتباط برقرار کند؟

چرا او از سرانجام کار می‌ترسید؟

چرا ژانت نمی‌توانست برای خود همسری ایده‌آل انتخاب کند؟

تا هنگامی که آنان مشکل داشتند و وابسته به ژانت بودند، او در خود احساس بزرگی و قدرت می‌کرد و در کنار آنان می‌ماند. زمانی که مشکلات حل و به خود متکی می‌شدند احساس ناتوانی و ضعف بر ژانت غلبه و ترس از آنکه او را ترک گویند باعث می‌شد تا ژانت خود زودتر آنان را ترک گوید. وی در ایجاد روابط خود با دیگران مانند دو کفه ترازو عمل می‌کرد. زمانی که آنان مشکل داشتند احساس قدرت و اعتماد به نفس در او به اوج می‌رسید و به پرستاری و تیمار داری تن در می‌داد، هنگامی که آنان بر خود مسلط می‌شدند، احساس ضعف و ناتوانی بر ژانت غلبه می‌کرد و برای فرار از واقعیات و روبه‌رو

نشدن با حقایق، و ترس از دست دادن آنها که همانا عدم اعتماد به نفس است. فرار را برقرار ترجیح می داد.

پس از جلسات متعددی که با ژانت داشتیم، بهبود نسبی اعتماد به نفس در او به حد کافی مشاهده می شد. یک روز با خوشحالی فراوان خبر ازدواجش با مردی مناسب را برایمان آورد. او از شادی بر روی پای خود بند نبود.

آیا نمونه‌های دیگری هم هست که افراد با بازگو کردن مکرر داستان یا حکایتی، ناخودآگاه از مسائل مهم زندگی خویش و یا خواسته‌هایی که هرگز جامه عمل نپوشیده، صحبت کنند؟
بله،

الیزابت، خانم جوان دیگری است که داستانی از گراهام گرین^(۱) را چندین بار برای من تعریف کرد. البته او بیشتر برداشت خود از داستان را بازگو می کرد، نه واقعیت آن را.

وی همواره درباره گذشته خویش اینچنین آغاز می کرد: زمانی که پنج ساله بودم همیشه در گوشه‌ای می نشستم و به مادر که در خانه مشغول انجام دادن کارهای منزل بود نگاه می کردم و همه کارهای او را زیر نظر می گرفتم. درست به خاطر دارم که همیشه آرزو می کردم روزی مادر خانه نباشد تا من بتوانم به جای او بزرگتر خانه باشم و از پدر نگهداری کنم تا دیگر آنها مرا به چشم کوچکتر و عضوی ناچیز در خانواده ننگرند. با خود می گفتم: خداوند از زندگی چقدر زیباتر خواهد بود، اگر من

هم بتوانم نظر پدر را به خود جلب کنم و اختیار همه امور را در دست گیرم!

زمانی که هفت ساله بودم، مادر برای یک عمل جراحی به بیمارستان رفت و متأسفانه دیگر هرگز به خانه بازنگشت، و جان خویش را بر اثر بیماری از دست داد.

الیزابت سالهای متوالی خویشتن را سرزنش کرده و به خاطر حادثه‌ای که اتفاق افتاده بود احساس گناه می‌کرد. وی در خیال خویش تصور می‌کرد که خداوند به خواست او جامهٔ عمل پوشانده و خود را مسبب مرگ مادر می‌دانست. او حتی فکر می‌کرد که قدرت کنترل زندگی و مرگ دیگران را نیز در اختیار دارد، و این افکار او را عذاب می‌داد.

پس از مرگ مادر با وجود سن کم، عاشقانه به پدر محبت می‌کند و روزها بعد از بازگشت از مدرسه به خانه، ساعتها را مشتاقانه در انتظار آمدن او به منزل سپری می‌کند، و تا زمانی که پدر سالم به منزل باز نمی‌گشت، الیزابت کوچک و تنها با دلشوره‌ها و آشفتگیهای خویش دست به گریبان بود.

متأسفانه چند سال پس از مرگ مادر، پدر نیز بر اثر حادثه‌ای از دنیا می‌رود و او تنهای تنها می‌ماند.

الیزابت هرگز به مزار پدر نمی‌رود و در دنیای بستهٔ خویش خود را زندانی می‌کند. وی در خیال بر این باور بود که چون نبودن مادر آرزو می‌کرده خداوند با او اینچنین معامله کرده و پدر را نیز از او گرفته است و مرگ پدر را «تنبيه خویشتن» می‌دانست.

پس از گذشت سالها با صندوقچه‌ای از افکار و خیالات واهی ناکامی‌های خویش زندگی زناشویی را آغاز کرده بود. وی تا زمانی که همسرش در محل کار به سر می‌برد، و به منزل نیامده بود برای دیدنش دقیقه شماری می‌کرد و در انتظار به سر می‌برد و برای تأمین آسایش و رفاه او همه امکانات را فراهم می‌کرد.

متأسفانه، هنگامی که همسرش به منزل باز می‌گشت، محبت‌های بی‌دریغ و خواسته‌های او را با بی‌توجهی نادیده می‌گرفت و حتی بزحمت کلامی میان آن دو رد و بدل می‌شد. زن جوان که فشارهای گذشته و بی‌توجهی همسرش او را آزرده خاطر ساخته بود، برای آنکه با او کمتر روبه‌رو شو، دچار بیقراری روانی شده و اغلب شبها برای دیدار اقوام و دوستانش به منزل آنان می‌رفت و پس از گذراندن ساعاتی به خانه باز می‌گشت و در واقع فرار از خانه را به قرار ترجیح می‌داد.

پس از گذشت ایامی چند، مشکلات فراوان و شکافی عمیق در زندگی مشترکشان ایجاد شده بود همسر الیزابت که خود نیز قربانی و مجموعه‌ای از گذشته‌های نافرجام خویش بود برای آن که مسائل و مشکلات را از سر راه بردارد و به زندگیشان سر و سامانی بدهد به روانشناس مراجعه می‌کند. آنجا، پس از برگزاری چندین جلسه مشاوره متوجه می‌شود که با نادیده گرفتن همسرش و درک نکردن او، زندگی زناشویی‌اش را دچار مخاطره کرده است.

پس از برگزاری جلسات متعدد، الیزابت را متوجه کردیم که

ترس او در مورد از دست دادن همسرش بیهوده است. زن جوان «ناخودآگاه» در بیم و هراس به سر می‌برد و در خیال واهی خویش تصور می‌کرد اگر به همسرش زیاد علاقه‌مند شود، او را نیز از دست خواهد داد. وی بر این باور بود که اگر شخصی را زیاد دوست داشته باشد بالاخره باید او را از دست بدهد، و متأسفانه بهای گزافی برای افکار پوچ خویش پرداخته بود.

راستی یک سؤال برای من پیش آمده است: آیا او واقعاً در بزرگسالی هم فکر می‌کرد که قدرت کنترل زندگی و مرگ را در دست دارد؟

بله، او واقعاً چنین می‌اندیشید، اما شخصاً به حقیقت امر واقف نبود و افکار این چنینی و باورهای غلط در ضمیر «ناخودآگاه» او شکل گرفته بود. او واقعاً فکر می‌کرد که دارای قدرتی ترسناک و شوم است و کنترل زندگی و مرگ دیگران را در دست دارد.

در سنین کودکی داشتن چنین افکاری می‌تواند زاییده تخیلات همان ایام باشد و ساخته و پرداخته همان گروه سنی خاص. اما زمانی که در یک بزرگسال به صورت دائمی و مرضی ظهور می‌کند باید به دنبال علتها رفت و مسأله ریشه‌یابی کرد.

هرگز مری دهساله پریشانی را که با حالتی وحشتزده با مطب آوردند فراموش نمی‌کنم. او دچار بیماری «هراس»

مدرسه»^(۱) بود و تحت هیچ شرایطی کلاس و محیط مدرسه را تحمل نمی کرد. از رفتن به دبستان امتناع می ورزید و از درس و کلاس بیزار و متنفر بود. او هر روز که به مدرسه برده می شد بلافاصله با تعارض به بیماری، ناتوان به منزل بازگردانده می شد و به محض ورود به منزل دیگر اثری از بیماری و کسالت در او دیده نمی شد. او تا زمانی که در منزل به سر می برد شاد و سر حال بود.

مدیر و مسئولان مدرسه از والدین مری خواستند تا او را برای مدتی در خانه نگهداری کنند و برای او مرخصی موجه صادر کردند. پس از گذشت حدود شش ماه که او در خانه بود و در کمال آرامش بسر می برد پدر و مادر به توصیه یکی از دوستان، وی را به کلینیک ما آوردند.

پس از آزمایشهای مکرر متوجه شدیم که او رد خردسالی یکبار با پدر، برای دیدار اقوام، به سفر رفته و مادر به دلیل رسیدگی به برخی از امور نتوانسته همراه آنان در این سفر باشد. در منزل اقوام به علت کوچکی خانه و کمبود امکانات رفاهی، مری شب را در کنار پدر سر می کند و صبح روز بعد که از خواب بیدار می شود، بدون هیچ توضیحی، آنچنان گریه و زاری به راه می اندازد که بالاخره پدر را وادار به مراجعت می کند.

پس از پشت سر گذاردن چندین جلسه که اعتماد مری را به

«کودکان ما»

غنچه هایی هستند که با یک

یخبندان خارج از فصل

منجمد می شوند.

خود جلب کردیم برایمان از آن روز لعنتی صحبت کرد و گفت: صبح وقتی از خواب بیدار شدم، و خود را در کنار پدر دیدم بلافاصله فکر کردم حتماً مادرم را از دست داده‌ام که در خانه خودمان و در اتاق خودم نیستم. از مادرم هم خبری نبود. هیچ چیزی نمی‌توانست این فکر شوم را از سرم بدر برد. آن روز تا قبل از آنکه به منزل برسیم و مادر را ببینم، باور نمی‌کردم که او زنده باشد و فکر می‌کردم که او را برای همیشه از دست داده‌ام، مری کوچک دهساله با خانه ماندن و مدرسه نرفتن می‌خواست مادر را مورد حمایت خود قرار دهد. در ضمیر «ناخودآگاه» خویش تصور می‌کرد اگر تمام روز در خانه بماند و با مادر حرف بزند از مردن او جلوگیری می‌کند و مادر را زنده نگاه می‌دارد. وی به خاطر ترس از دست دادن مادر، از رفتن به مدرسه امتناع می‌ورزید. پس از برگزاری چندین جلسه توجیهی او بالاخره پذیرفت مادر آنقدر قدرت دارد که از خود حمایت کند و تا زمانی که او در مدرسه به سر می‌برد هیچ اتفاق ناگواری برای او در منزل رخ نخواهد داد، و او می‌تواند پس از بازگشت از مدرسه بقیه اوقات را در کنار مادر سپری کند.

من یک سؤال دارم؟ زمانی که کودکی تفنگ پلاستیکی خود را به طرف فردی می‌گیرد و می‌گوید: بنگ‌بنگ، آیا واقعاً فکر می‌کند که او را می‌کشد؟

خیر. اصلاً چنین نیست. وقتی کودکی بازی می‌کند و خیلی

معمولی به شما می گوید: بنگ بنگ، حالا شما مرده اید. این یک بازی کاملاً کودکانه و بدون هدف و منظور است و آن کودک مسأله یا مشکل خاصی ندارد. ما نباید تمام اعمال و حرکات فرزندانمان را غیر طبیعی فرض کنیم. اما زمانی که کودک در خیال خود آرزوی مرگ کسی را می پروراند و آن را در ذهن خویش پرورش می دهد، و مکرر آنرا به زبان می آورد، دچار مشکل است. او بخاطر اندیشه های این چنینی احساس گناه می کند و این احساس گناه همانا «تنبیه خویشتن» است که او باید به آن تن دردهد.

یک مثال می زنم تا مسأله برایتان واضح تر شده و متوجه شوید که چگونه انسانها با حرف زدنهاشان غیر مستقیم از درون خودشان صحبت می کنند.

مدیر فعال و موفق یک مؤسسه توسط یکی از متخصصان کلینیک ما تحت درمان بود. او در هر شرکت و مؤسسه ای که مشغول به کار می شد همیشه یکی از بهترینها بود، ولی هرگز مرد شماره یک نمی شد و هیچ وقت به مقام ریاست دست نمی یافت. وی بارها داستان خرس^(۱) نوشته ویلیام فاکنر^(۲) را که بر او تأثیر فراوان گذارده بود، برایمان تعریف می کرد.

او می گفت: در یک مزرعه که به مزرعه خرس وحشی معروف بود خرس وحشی و بزرگی می زیست که اغلب گاهی از کوه به پایین می آمد و به مزرعه ها حمله می کرد و آسیب

زیادی به زارعان وارد می ساخت. هر سال مردم ساکن آن دشت سعی می کردند که خرس بزرگ وحشی را شکار کنند ولی موفق نمی شدند. تا آنکه یک روز، مرد جوانی از همان مزرعه به تنهایی در اطراف مشغول شکار خرگوش بود ناگهان با خرس بزرگ وحشی روبه رو می شود. او بلافاصله تفنگ شکاری خود را آماده می کند تا خرس را شکار کند وی که فرصت بسیار خوبی برای شکار حیوان داشت، ناگهان از انجام آن امتناع می ورزد و فکر می کند پدرش و مردان ریش سفید دیگر مزرعه، پس از آنهمه تلاش و کوشش تا به حال نتوانسته اند خرس را شکار کنند، پس اگر او این کار را به تنهایی انجام دهد، برتری او بر دیگران ثابت می شود. و، به همین دلیل، تصمیم گرفت حیوان وحشی را به حال خود رها کند و از شکار خرس منصرف شد. او مردی بسیار باهوش و ذکاوت بود، شخصاً می خواست رابطه این داستان را با زندگی واقعی خویش بداند، زیرا این داستان بیشتر اوقات، فکر او را به خود مشغول می کرد. زمانی که رابطه داستان را با زندگی شخصی خویش فهمید، رفت تا مرد شماره یک مؤسسه خویش شود.

او همانند قهرمان داستان خرس وحشی، در زندگی روزمره و محیط کار خویش نیز همیشه به نفع دیگران عقب نشینی می کرد و هرگز دست به رقابت با دیگران نمی زد.

حال کاملاً متوجه شدم که چگونه تعریف کردن مکرر مطلبی یا تأکید بر روی موضوعی خاص می تواند بازگو کننده مشکلی باشد.

هم اکنون شما هم می‌توانید به خاطرات زمان کودکی خود بیندیشید، و زمانی که یک خاطره را خوب به یاد آوردید، از خود پرسید: واقعاً چه صحنه‌ای از گذشته و از والدینم در ذهن دارم که افکار مرا همیشه متوجه خود می‌سازد؟ آیا گذشته در ذهن شما جلوه گر می‌شود؟

آلفرد آدلر، روانشناس معروف، اولین فردی بود که ثابت کرد خاطرات تلخ کودکی می‌تواند بعدها نقش بسیار مهمی در زندگی انسانها ایفا کند و آنان را همچون بازیگران تئاتر برای ایفای نقشی خیالی بر صحنه زندگی بکشانند.

کاترین دختر جوانی است که پس از مدتها آشنایی با مرد دلخواهش و ایجاد رابطه‌ای بسیار صمیمی، زمانی که مرد جوان به او پیشنهاد ازدواج می‌کند، بلافاصله از او دوری کرده، دچار دلواپسی و نگرانی شدید می‌شود. وی تصمیم می‌گیرد تا مرد مورد علاقه خویش را برای همیشه ترک کند و مرد که بسیار آزرده خاطر شده بود از او خواهش می‌کند تا برای مشاوره به نزد متخصص بروند.

آنها به مرکز ما مراجعه کردند و پس از چندین جلسه مشاوره، زمانی که کاترین توانست به ما اعتماد کند، چنین اعتراف کرد:

از روزهای اول آشناییمان در تلاش بودم تا علاقه او را به خود جلب کنم، اما حال که مطمئن هستم او مرا دوست دارد و تصمیم به ازدواج با من گرفته است، نمی‌دانم چرا دیگر نمی‌توانم به روابطمان ادامه دهم؟

از کاترین خود شخصاً بسیار درمانده و خسته به نظر می‌رسید و ادعا می‌کرد که دیگر به هیچ‌وجه نمی‌تواند شرایط کنونی را تحمل کند و کمک می‌خواست. کاترین درباره‌ی اولین خاطره‌ای که از پدر در ذهنش می‌گذشت سؤال کردم.

او گفت: زمانی که دختر بچه کوچکی بودم و شاید چهار یا پنج سال بیشتر نداشتم، یک روز مادرم که زن بسیار عصبی بود بدون دلیل مرا دعوا کرده و مورد ضرب و شتم قرار داد. بعد از ظهر که پدر به منزل بازگشت، من با همان زبان کودکی آنچه را اتفاق افتاده بود برای وی بازگو کردم و دلم آغوش پر مهر و حمایت او را طلب می‌کرد. پدر گفت: عزیزم اصلاً ناراحت نباش. به اناقت برو و خودت را حاضر کن و عروسکت را هم همراه بیاور. من همین الان ترا از اینجا می‌برم.

من خوشحال به طبقه بالا رفتم و وسایلی از قبیل اسباب‌بازی و عروسک‌هایم را برداشتم و فوراً به طبقه پایین آمدم. پدر مرا سوار ماشین خود کرد و حرکت کردیم. پس از چند دقیقه، کمی جلوتر، نزدیک منزل یکی از دوستان توقف کرد و مرا نیز با خود به داخل برد. آنها پس از صرف قهوه و صحبت‌های دوستانه از یکدیگر جداحافظی کردند و ما باز به خانه بازگشتیم. در راه بازگشت به منزل من که هنوز منتظر بودم پدر مرا با خود به جای امنی برد، متوجه شدم که او اصلاً به حرف‌های من توجهی نداشته و همه چیز را به شوخی برگزار کرده، فکر آن که پدر مرا نفهم و احمق تصور کرده و مورد حمایت خویش قرار نداده

است بسیار آزار دهنده و دردناک بود. خاطره تلخ آن روز و احساس تنهایی و انزوایی که بر من چیره گشت، هرگز مرا در زندگی رها نکرد. پدری را که عاشقانه می پرستیدم و حامی خود می دانستم دیگر دوست نداشتم و شاید از او متنفر هم شده بودم.

پس از آن جلسه طولانی، کاترین بارها و بارها تجربه تلخ خویش را برایمان بازگو کرد.

او سالهای شیرین عمر خویش را با افکار واهی و کودخانه خود علیه پدر از دست داده بود. با احساس پوچی و تنهایی دست به گریبان و حال که مرد دلخواهش برای او ارزش و اعتباری قائل بود و از درخواست ازدواج می کرد نظام فکری کهنه اش به هم ریخته، و با خود جدالی سخت آغاز کرده بود. چون نمی توانست به حرفها و نظریات آن جوان اعتماد کند، به همین دلیل از او دوری می کرد.

پس از آنکه مراحل پی در پی درمان به پایان رسید، او پذیرفت که انزجارش نسبت به پدر بیهوده بوده و باورداشت غلط و حفظ یک خاطره ناخوشایند نسبت به پدر بیهوده بوده و باورداشت غلط و حفظ یک خاطره ناخوشایند در ضمیر ناخودآگاهش چگونه باعث شده که او محبتهای دیگر پدر را طی سالیان نادیده بگیرد و ایام را برخورد و آنان تلخ کند. در پایان، کاترین به مرد دلخواهش جواب مثبت داد و با امید به آینده بهتر به خانه بخت رفت.

✓ در اینجا می خواهیم به شرح حال جوانی با استعداد پردازم

که در زندگی اجتماعی و شخصی خویش هرگز مطابق با شئوناتش پیشرفت نکرده بود. او خود اینچنین آغاز کرد: به خاطر دارم که برای گذراندن تعطیلات تابستان با خانواده‌ام به کنار دریا رفته بودیم. یک روز من که جلوی فروشگاه کنار ساحل ایستاده بودم آرام ترانه‌ای را زمزمه کردم. رهگذران که از صدای من خوششان آمده بود، به رسم تشویق جلویم پول می‌گذاشتند. در این هنگام ناگهان پدر سر رسید و با تحقیر پولی به طرفم پرت کرد و گفت: یادت باشه هرگز از غریبه پول نگیری و اگر پول لازم داشتی از خودم بخواهی! اتفاق آن روز، توهین و برداشت اشتباه پدر را هرگز فراموش نکردم. روزی نیست که در پشت میز کار بنشینم و خاطره آن روز، جمله تحقیرآمیز پدر و حرکت حساب نشده وی در ذهنم بیدار نشود!

- او داستان خویش را بارها برایم تعریف کرده و همیشه در خاتمه می‌گفت: پدرم آن روز بدون فکر، عکس العملی زشت و آنی انجام داد. وی مرا جلوی دیگرانی که تشویقم می‌کردند تحقیر کرد. من نمی‌توانم او را ببخشم.

پرواضح است که چرا هرگز آنچنان که باید و شاید نردبان موفقیت را طی نکرده و نتوانسته بود از استعدادهایش در زمینه‌های مختلف کمک گرفته و شکوفا شود!

ما در باب اثرات و بقایای افکار و خاطرات تلخ گذشته افراد بسیار گفتیم، و اینکه چگونه این ته مانده‌ها در ضمیر ناخودآگاه زنده مانده و ما را آزار می‌دهند، نیز بسیار بحث کرده‌ایم. ناکامی‌ها همچون غذای شب مانده و مسموم هرازگاهی با

حالات تهوع مارا به استفراغ روانی وامی‌دارند و همه چیز را ویران می‌کنند.

آیا خوابهایی که شب هنگام می‌بینیم می‌توانند به مسائل ومشکلات گذشته یا روزمره ما مربوط باشند؟

بله، مسلماً چنین است. اگر خوابی رامکرر می‌بینید، باید به دنبال علت آن باشید و درصدد پیدا کردن دلیل آن برآیید. باید بدانید چه مسأله‌ای روحتان را آزار می‌دهد؟ و در اندرونتان چه می‌گذرد که شما را اینچنین آشفته حال می‌کند و حتی شب هنگام هم شما را رها نمی‌کند؟

امروزه روانشناسان بر این عقیده‌اند که مسائل ومشکلات گذشته را نمی‌توان به دست فراموشی سپرد. باید با حوادث گذشته روبه‌رو شد و آنها را همان‌طور که اتفاق افتاده‌اند، پذیرفت ولی حتی‌الامکان به آنها فکر نکرد.

لازم به یادآوری است که گاهی با بررسی گذشته‌ها می‌توان درسهای آموزنده‌ای گرفت.

به‌طور کلی، اگر به خاطرات تلخ گذشته خویش رجوع نکنید آنها همچون نامه‌های خوانده نشده همیشه ذهن شما را به خود مشغول می‌کنند. به یاد دارم والتر میتی،^(۱) قهرمان داستان جیمز توربر،^(۲) جوانی بود که در رؤیاهای خویش غرق گشته و می‌خواست قهرمانانه بر آدمهای بد فائق آید.

والتر همچنانکه در رؤیاهای شیرین خویش غوطه

می خورد، زیاد هم از واقعیتها دور نمانده بود. او سعی می کرد در زندگی واقعی نیز انسانی نیکوکار و خوشنام باشد. والت می دانست با نام نیک و دستگیری از دیگران، مورد قبول و احترام بسیاری از دوستان و آشنایان خود قرار خواهد گرفت. احساس «رضایت از خویشتن»، ضریب اعتماد به نفس را در او بالا می برد. و او را شاد و خشنود می ساخت. و افکار این چنینی از او انسانی ایده آل ساخته بود.

روزی مردی موقر به مطبم مراجعه و درخواست کرد تا چند جلسه ای با ما به صحبت و درد دل بپردازد. در همان جلسه اول من و همکارانم شیفته اخلاق، رفتار ملایم، و متانت وی شدیم. پس از برگزاری دومین جلسه متوجه شدم که او گاه با مسخره و شوخی دستش را هفت تیروار به سوی همکارانم نشانه می گیرد و با خنده به آنان شلیک می کند و می گوید: «خوب حالا شما مرده اید.»

این حرکت غیرعادی، با اخلاق و رفتار ملایمی که از او مشاهده می شد کاملاً مغایرت داشت و خود سرنخی بود برای دستیابی به دنیای مغشوشی که او را با پای خویش به آنجا کشانده بود.

مرد دیگری را می شناختم که خوابی عجیب او را آزار می داد. وی اغلب در خواب می دید که مرتکب قتل شده و به سبب آن جرم در زندان و در چند قدمی اتاق گاز به سر می برد. اما رئیس جمهور امریکا در فکر تهیه مقدماتی است که او را از زندان آزاد کند. ولی در مقابل این آزادی، او را به مأموریتی

خطرناک و مهم بفرستد. همچنین سازمان امنیت از او درخواست می‌کند که عضویت و همکاری با آن سازمان را بپذیرد.

به طور کلی، بررسی افکار واهی، خوابهای پریشان و مکرر، و حرکات غیر طبیعی و سواس گونه میتواند کلیدی باشد به دنیای آشفته درون و گذشته‌های دردناک. گاهی انسانها با افکار آزاردهنده گذشته، خود شکارچی خویش گشته و ناآگاهانه، «خویشتن» را می‌درند. و بعضاً سالها در اسارت این توهمات زندانبان خویش می‌شوند.

دکتر، فکر می‌کنم بطور کلی تفاوت فاحشی بین من و افرادی که در موردشان صحبت کردیم وجود ندارد. ما انسانها هر یک به نوعی اسیر دست رؤیایها و خیالات واهی خویش هستیم که خود از آن بی‌خبریم!!

تعجب نکنید، زیرا، هر یک از ما در ضمیر ناخودآگاه و در خلوت خویش خاطرات شخصی و محرمانه خودمان را پنهان کرده‌ایم، و در زندگی روزهای ابری و بارانی بسیاری را سپری کرده‌ایم. برگشت به گذشته‌ها شاید راه حل بیشتر مسائل و مشکلات امروزی ما را برداشته باشد.

گاهی احساس می‌کنم آنچنان با «خود» و در «خود» گم گشته‌ام و هیچستان وجودم که گویی بسیار دور از دسترس دیگرانم، و آنچنان «خود»، را درون «خویشتن» زندانی کرده‌ام که دیگر دست هیچکس به من نمی‌رسد.

به طور کلی، انسان محصولی از خاطرات محرمانه و دنیای

درون خویش است که گاه پذیرفتن آن خیلی هم آسان نیست.
اما این دنیای خصوصی نباید به مردابی درآید و ما را در خود
فروبرد!!

فراموش نکنیم که زندگی زیباست و ارزش زندگی کردن در
حال و پذیرش واقعیات پیرامون ما را دارد. یقین دارم شما هم،
اکنون خوش بین تر از قبل به گذشته های خویش می اندیشید و
از روبه رو شدن با واقعیات نمی هراسید. مطمئن هستم که با دید
مثبت تری به دنیای اطراف خویش نظر می افکنید و مسائل را
روشن تر و منطقی تر از قبل بررسی خواهید کرد. فراموش نکنید
شرط اصلی، آن است که مسائل را فقط از دریچه شخصی
خویش و با بدبینی ننگرید!

بیا با هم عینک، زشت سیاه ریزین خویش را از چشم
برداریم و عینک زیبای درشت و خوش بین خویش را به جای
آن بر چشم دل بنشانیم.

بیا با هم به مناظره بنشینیم تا ببینیم که چگونه دنیای
پیرامونمان در نظر روشن تر و افق آینده زیبا تر جلوه گر می شود.
بیایید با هم تجربه کنید که زندگی زیباست.

فصل چهارم

بالاخره یک روز... (خط و نشان کشیدن)

اگر بر مسائل و مشکلات گذشته که در ضمیر ناخودآگاه خویش تلمبار کرده‌ای چیره نشوی، خواهی دید که بالاخره یک روز... سایه سیاه روان آزردۀ سالهای کودکی در بزرگسالی تو ظهور می‌کند و همه چیز را به نابودی می‌کشاند. زیرا دردهایی را که در نهانخانه دل روی هم انباشته کرده‌ای، روزی راه خروج خود را پیدا می‌کنند. ولی تا آن روز، همواره تو را آزار می‌دهند.

ما زمانی بسیار کوچک و کودکی ناتوان و رنجور بوده‌ایم و مطمئناً هر یک از ما ولو برای یک بار هم که شده، در آن سنین خردسالی و کودکی خویش، احساس ضعف و بی‌مقداری را

«پدر»

«مادر»

جسم کوچکش را

«عاشقانه»

در برگیر.

تجربه کرده‌ایم، و برای آنکه خود را آرام کنیم از در انتقام درآمده و زیر لب این جمله را با خویش زمزمه کرده‌ایم: «بالاخره من هم یک روز نشانتان خواهم داد».

توضیح آن که چرا والدین، خواهر و برادر بزرگتر برای «او» هیچ ارزش و اعتباری قائل نیستند گاه برای کودک بسیار مشکل و گاه غیر ممکن است.

توجیه آن که چرا به او بی توجهی می‌کنند و او را نادیده می‌گیرند نیز گاه عملی غیر ممکن است.

هستند والدینی که با ندانم کاریهای خویش، فرزندان خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و همیشه دیگران را برتر از آنان می‌بینند و این عمل را دائماً همچون ضربه‌های پتکی آهنین بر روان حساس آنان فرود می‌آورند.

یکی دیگر از مسائل مهمی که می‌تواند روحیه کودکان را منهدم کند و شخصیت آینده آنان را به مخاطره بیندازد مورد مضحکه قرار دادن آنان در مقابل دیگران است.

برای کودکان، تنبیه کردن و خوار شمردن آنان در مقابل دیگری دردناک و نابخشودنی است. اگر مورد بی توجهی و بی مهری والدین قرار گیرند، در آینده بسیار گوشه گیر و منزوی در صحنه زندگی حاضر خواهند شد و این آسیب همیشه در نوار حافظه‌اشان خواهد ماند.

اغلب زمانی که نوزاد دیگری به جمع خانواده می‌پیوندد، کودکان بزرگتر، مورد بی توجهی والدین قرار گرفته و متأسفانه گاهی بکلی فراموش می‌شوند.

بطور کلی نکات فوق هر کدام به تنهایی می‌تواند عواقب سنگین و غیر قابل جبران در برداشته باشد. فراموش نکنیم که یک سرمای خارج از فصل می‌تواند غنچه‌های باغ زندگانی را قبل از شکفتن منجمد سازد.

پس، پدر و مادر عزیز آگاه باش و بر آگاهی خویش بیفزون. آن زمان که روان کودک آزرده می‌شود، او برای ادامه حیات و بازگشت آرامش از دست رفته خویش به انسانی کینه توز مبدل می‌شود که «خود» را در درون «خویشتن» زندانی کرده برای جبران آسیب وارده دائم زیر لب تکرار می‌کند: بالاخره من هم یک روز نشانتان می‌دهم.

عهد و پیمان بستن اینگونه با خویشتن می‌تواند جرقه‌ای باشد که خرمن آرزوها و اهداف آینده را در هم بسوزاند. در سلسله مراتب رشد عاطفی و عقلانی انسانها، تفاوت میان این دو برداشت که شما احساس کنید «هیچ‌کس» نیستید یا آنکه به خود ببالید که «کسی» هستید بسیار فاحش است. «باید خودت را همان گونه که هستی بپذیری و خویشتن را باور کنی».

گاهی که اهداف و انگیزه‌ها رنگ می‌بازند ممکن است احساس خوب و مطلوب این که شما «کسی» هستید نیز به مخاطره بیفتد، زیرا اغلب اوقات انسانها با خودشان و در برقراری ارتباط با دیگران دچار تضاد می‌شوند. انسان بدون هدف مانند کشتی بدون ناخدایی می‌ماند که دستخوش امواج طوفانی دریاست. اگر در زندگی هدف و مقصود معین وجود نداشته باشد، انگیزه‌ها کم رنگ می‌شوند و محرکها از بین

می روند، انسان تلاش خویش را از دست می دهد و مانند ذره ای معلق و ناچیز در هوا به هر سو می رود. موفقیتها بی رنگ می شوند، فرصتها از دست می روند، و بالاخره شخص به درجه بی تفاوتی و پوچی سقوط می کند و این زمانی است که افسردگی از راه می رسد و او را با خود به دره نیستی و فراموشی خویشتن سوق می دهد. گاهی انسانها برای انتقامجویی از دیگران، در جهت اذیت و آزار آنان به هر عمل زشتی تن در می دهند، در حالی که، در این راه خود بیشترین صدمه و زیان را متحمل می شوند.

کمی بیندیشید! آیا فکر نمی کنید که زندگی کردن در چنین شرایطی بسیار تلخ و غیر قابل تحمل می شود؟ زمانی که کودک درون شما، فرمان زندگی را به دست گیرد و شما را کنترل کرده به شما امر و نهی کند، نباید از خودتان بیش از این توقع داشته باشید!

هنگامی که کودکی مورد ظلم و ستم قرار می گیرد، چون کوچک و ناتوان است و قدرت مخالفت با بزرگترها مقابله با آنان را ندارد، به درون خویش کشیده می شود، در لاک خود فرو می رود و گوشه گیری پیشه می کند. در چنین شرایطی است که به فکر طرحی نو می افتد تا او را راحت کند و به آرامش موقت بازگرداند. این احساس همان حس «انتقامجویی» است.

کودک همچون موشی ترسو و کناره گیر در گوشه ای آرام و ساکت می نشیند و انزوا می طلبد. در خیال و آرزوی این است که روزی قدرتمندترین، خطرناکترین، و یا ترسناکترین انسان

روی زمین شود تا همه از او بترسند، به او توجه کنند، و او را این چنین پایمال نکنند او به فکر انتقام گرفتن است و این احساس لحظه‌ای او را ترک نمی‌کند.

بله، آنان که اسلحه به دست می‌گیرند، از گلوله آن براحتی استفاده می‌کنند، و آنانی که بمب اتم و هیدورژنی را علیه ممنوعان خویش به کار می‌گیرند، انتقامجویانی هستند از این گروه که خود قربانی گذشته‌های تیره و تار خویش اند. کودکانی که با احساسات و خاطراتی این چنین بزرگ می‌شوند. در سیه روزی و گمراهی در گوشه و کنار سلولهای سرد زندانها جان می‌سپارند. اینان قربانیان والدینی ناآگاه هستند که نسلهای آینده را قربانی ندانم کاریهای خویش می‌کنند.

برای انتقامجویی هیچ حد و مرزی وجود ندارد. دردها، ناراحتیها، و بی‌توجهی‌هایی که این کودکان متحمل شده‌اند هرگز فراموش نمی‌شود. اینان در تقویم حافظه‌اشان روز شماری می‌کنند و منتظر روز موعودند و تا آن روز باید احساس خویش را حفظ کنند.

سیستم مغز و حافظه انسان طوری برنامه ریزی شده، که هر چند یک بار به انبار خاطرات خویش رجوع کرده گذشته‌های تلخ را مرور می‌کند. شخص آزردده خاطر همچنان به دنبال جمع آوری مدارک جدیدتری است که عصبانیت و آزرده‌گی خاطر او را کامل تر کرده آنها را دامن زند. این تنها سلاحی است که او در مقابل احساس پوچی و بی‌ارزشی خویشتن دارد و خود را با آن حمایت می‌کند.

گاهی عصبیت هم چون دریای خروشانی، روان انسان را با بازی می‌گیرد و مانند بیماری لاعلاج سرطان در وجود شخص ریشه می‌دواند و بنیاد او را بر می‌اندازد.

متأسفانه، در این ورطه، فشاهای روانی که فرد شخصاً باید آن را تحمل کند بیش از آنی است که بر افراد مقابل وارد می‌آید و افراد عصبی باید این واقعیت دردناک را به عنوان یک حقیقت تلخ بپذیرند. هستند گروهی که در درون خشمگین‌اند و در ظاهر برآند تا دیگران را با سکوت و آرامش دروغین خود بفریبند، زیرا خودفریبی شخص مانع از آن است که مشکلات شخصیتی خویش روبه‌رو شود و در جهت اصلاح آن اقدام نماید. اشخاص عصبی اغلب خود از قبول این واقعیت گریزانند. آنان در مقابل عملی کوچک، عکس‌العملی شدید نشان می‌دهند و بی‌دلیل انرژی زیادی صرف می‌کنند.

می‌خواهم کمی از چاک^(۱) برایتان تعریف کنم. او مردی بلند قامت، با موهای قهوه‌ای تیره، و پوستی تقریباً آفتاب سوخته، جذاب و بسیار با استعداد بود که به سبک و سترن‌ها (کابوی) لباس می‌پوشید و این بر جذابیتش می‌افزود. وی همیشه لبخند ملایمی بر لب داشت. چاک همزمان با رفتن به دانشگاه از کار و حرفه خوبی بهره‌مند بود.

پس از چندی، با وجودی که نمرات دانشگاهی‌اش بسیار رضایت بخش بود، بی‌دلیل درس را نیمه تمام گذارد و دیگر

هرگز بر سر کلاس درس حاضر نشد. پس از این عمل غیرمنطقی، کار و حرفه خویش را نیز رها کرد و به نیویورک رفت. زیرا هوای هنرپیشه شدن لحظه‌ای او را ترک نمی‌کرد.

پس از مدتی نه چندان طولانی راه خویش را به برادوی باز کرد و آنجا به او نقشی محول شد. وی شب اول نمایش که به روی صحنه رفت نقش خود را بسیار عالی ایفا کرد و مورد تشویق همگان قرار گرفت. کارگردان نمایشنامه از او دعوت کرد تا یک هفته دیگر همین نقش را بازی کند و قراردادی هم در این مورد امضاء کردند. اما شب سوم نمایشنامه چاک، بدون دلیل، مسأله‌ای کوچک را بهانه کرده با کارگردان به مشاجره می‌پردازد و آنها نیز بلافاصله عذر او را می‌خواهند.

چاک مردی بسیار خوش تیپ با استعدادهای فراوان بود که می‌توانست در هر کاری موفق شود. ولی او در زندگی کارهای نیمه تمام بسیاری را رها کرده بود. وی شخصاً به یک مسأله مهم در مورد خویش پی برده بود. می‌دانست که حس «انتقامجویی» در او بیدار می‌کند. او در خانه‌ای تربیت شده بود که روابط پدر و مادر محیط را بیشتر شبیه به میدان جنگ کرده بود تا مکانی امن برای زندگی کردن.

چاک تصور می‌کرد، با فکر نکردن به گذشته‌ها، والدین پرخاشگر و عصبی خویش را بخشوده و در سنین بزرگسالی دیگر یادآوری گذشته‌ها او را آزار نمی‌دهد.

یک روز در جلسه‌ای که با او داشتیم از وی خواستم تا چشمهایش را ببندد و اسم خود را به عنوان یک هنرپیشه

شناخته شده و موفق بر سر در یک سینما یا تئاتر معروف شهر در زیر پرتو نورافکنها مجسم کند، و بعد همچنان در خیال تصور کند که پدر و مادرش نیز در جلوی سینما یا تئاتر با افتخار اسم او را به یکدیگر نشان می دهند و از این موفقیت به خود می بالند!

جمله من هنوز به اتمام نرسیده بود که چاک ناگهان با حالتی پریشان و عصبی از روی تخت پایین آمد، چشمهایش را باز کرد، و با لحنی بسیار خشن و پر خاشگرا نه فریاد زد: نه، نه، آنها لیاقتش را ندارند. آنها استحقاقش را ندارند. نه، نه، هرگز. هرگز. چاک در ضمیر ناخود آگاه خویش ترجیح می داد که ناموفق (هیچ کس) باقی بماند، تا احساس خوشبختی و رضایت به والدینی که استحقاقش را نداشتند دست ندهد. او آنها را مستحق چنین پاداشی نمی دانست. زندگی خویش را به تباهی می کشاند، زیرا در ناخود آگاه خود، علیه پدر و مادرش در جنگ بود.

وی جلسات درمان و مشاوره را نیز ناتمام رها کرد و دیگر به ما مراجعه نکرد. او حتی به روانکاو خود اجازه احساس رضایت از کار را نداد و ما را همانند والدین خویش مجازات کرد. چاک فکر می کرد ما هم استحقاقش را نداریم.

این داستان مرا به یاد یک فیلم بریتانیایی می اندازد. اسم فیلم «دونده تنها» بود. فیلم مربوط به سالها پیش است و داستان پسر جوانی است که در مدرسه نظام مشغول به یادگیری فنون خاص بود.

او را از دوندگان بسیار خوب و شخصیتی موفق و بسیار آرام و متعادل بود. در اواسط فیلم، مسابقاتی در شرف انجام بود که برنده شدن در این دوره از مسابقات برای او بسیار حیاتی می نمود. وی می دانست که مقام اول را نصیب خود خواهد کرد. پس از نمایش دادن چندین پرده هیجانی، بالاخره روز مسابقه فرا می رسد و او با مهارت کامل، همه افراد گروهان خود را پشت سر می گذارد. اما هنگامی که به خط پایان نزدیک می شود فرمانده برای لحظه ای کوتاه او را در بغل می گیرد و برای او آرزوی موفقیت می کند همین مکث کوتاه باعث باخت او و برنده شدن حریف می گردد.

مرد جوان بعدها متوجه می شود که عمل فرمانده از روی عمد بوده و او این کار را با غرض ورزی انجام داده تا دیگری مقام اول را نصیب خود کند. در این لحظه، فیلم چشمهای پسر جوان را که کینه و نفرت در آن موج می زند به تصویر می کشد و از حالت چشمهای وی نشان می دهد که او چگونه به فکر انتقامجویی افتاده است صحنه های بعدی فیلم نمایشگر آن است که شخصیتی آرام و متین چگونه به فردی شرور و انتقامجو تبدیل می شود.

نویسندگان، و فیلم سازان بسیاری سعی کرده اند این احساس را در آثار خود جلوه گر سازند.

بیل^(۱) جوانی بسیار جذاب است. شغل او فروشنده است

و می‌تواند هر چیزی را در هر زمانی و به هر شخصی که اراده کند بفروشد. زیرا او بیان بسیار گرم و صمیمانه‌ای دارد. ما او را حدود دو سال است که می‌شناسیم. وی چندین شغل و حرفه دیگر در کنار کار فروشندگی خود دارد و در مجموع درآمد نسبتاً خوبی کسب می‌کنند بیل وقتی به ما مراجعه کرد نمی‌دانست چرا و چگونه هر بار که به مرز موفقیت نزدیک می‌شد ناگهان همه چیز خراب می‌کرد و او هرگز به سرمقصد نهایی نمی‌رسید.

وی در حفظ روابط خویش با جنس مخالف نیز با خمین مشکل روبه‌رو بود. پس از گذشت اندک زمانی از آشنایی و برقراری روابط صمیمانه، زمان ازدواج و تصمیم‌گیری جدی، نسبت به آنان کم توجه و حتی بی‌توجه می‌شد آنان را از خود می‌راند. بیل نادانسته و بدون نقشه قبلی، این عمل را به مرور با حوصله انجام می‌داد و عکس‌العمل در جا و شدید از خود بروز نمی‌داد. پس از دو سال مطالعه و مشاوره با وی به این نتیجه رسیدیم که مشکل بیل همانا مشکل چاک است.

او در زمان کودکی و نوجوان در خانه‌ای بسیار نابسامان رشد یافته بود و از والدین خویش جز چهره‌ای پر خاشگر، عصبی، و تندخو چیز دیگری به خاطر نمی‌آورد. اختلاف سلیقه و جرو بحث‌های مکرر پدر و مادر مانند کابوسی وحشتناک در ضمیر ناخودآگاه او سایه افکنده و او را آزار می‌داد. بیل نادانسته در تلاش بود تا از حد و مرز یک فرد معمولی نگذرد. وی ناخواسته در میدان رزمی علیه خویش پانهاده بود نمی‌خواست

والدینش احساس رضایت کنند و از داشتن او به خود بیالند! بیل خود و آینده خویش را به تباهی می‌کشاند و فکر انتقامجویی از پدر و مادر لحظه‌ای او را رها نمی‌ساخت و سعی می‌کرد تا مبادا مدال والدین موفق را به گردن آنان بیاویزد و در تلاش بود تا با شکستهای پی‌درپی خویش عدم کفایت آنان را غیر مستقیم به اثبات رساند.

پس از ریشه‌یابی مشکلاتش با وی به گفتگو نشسته، گفتم: بیل تو باید حس انتقامجویی و عصبیت را از درونت بزدایی، تا بتوانی بر مشکلاتت که...

او حرف مرا قطع کرد و ناگهان فریاد زنان گفت: که چه کنم؟ از انتقامجویی دست بردارم؟ هرگز، هرگز. می‌دانید دکتر عزیز، من جز این احساس که در درونم می‌جوشد سلاح دیگری ندارم که خود را با آن حمایت کنم، بدون این احساس مطمئن هستم که شخصی ضعیف و ناتوان خواهم بود. هرگز دکتر، هرگز... و جلسه را با چهره‌ای برافروخته و عصبی ترک کرد.

شما فکر نمی‌کنید که او به چنین رفتاری می‌خواست احساس کند که او هم مانند پدر قدرتمند است و می‌تواند جنگ و جدال به راه اندازد؟

بله، حدس شما صحیح است.

ناگفته نماند که افراد کینه‌جو، احساس رضایت و شادمانی را بر والدین خویش روا نمی‌دانند. آنها برآنند تا کار و عملی که رضایت آنان را تأمین می‌کند انجام ندهند. به دلیل خود آزاری که به آن مبتلا هستند در تلاش اند که آنان را نیز «آزار» دهند.

وجه مشترک دیگری که در رفتار پیل و چاک، هر دو، به چشم می خورد آن بود که آنها در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی هرگز دست کمک به سوی خانواده دراز نمی کردند و با این عمل سعی می کردند تا احساس رضایت و همدلی بر خانواده مستولی نگردد.

صحبت‌های ما بیشتر پیرامون مشکلات آقایان است آیا مشابه این مسائل در مورد خانمها نیز صدق می کند؟

بله، هم اکنون از خانمی که با مسائل و مشکلاتی مشابه دست به گریبان بود برایتان مثالی می آورم.

روزی که او را برای اولین بار در مطب ملاقات کردم ظاهری بسیار رقت انگیز داشت. یک ژاکت مندرس و بدون دگمه بر روی پیراهنی که بسیار کثیف و پاره بود به تن داشت. موهای ژولیده و درهم گره خورده او به گونه ای بر چهره سیاه و کثیفش سایه افکنده بود که چشمهایش دیده نمی شد. دوست بسیار مرتب و شیک که او را همراهی می کرد گفت: مری بیشتر اوقات خانه را ترک می کند به زیرزمینها و محله های متروک که زباله های شهر در آن جمع می شود، پناه می برد و ساعت های متوالی را در آن مکانها می گذراند. او گاهی چند روز را بدون خوردن یا آشامیدن سپری می کند.

همچنانکه دوست مری به صحبت ادامه می داد، ناگهان نگاه موذی و خشمناک مری که زیر چشمی نثارم می کرد توجه ام را به خود جلب کرد. او سعی می کرد که من متوجه آن نگاهها نشوم. دوست مری چنین ادامه داد: آقای دکتر، مری چند سال

قبل از بهترین دانشگاه لندن فارغ التحصیل شد، و در طول سالهای دانشگاه نام او در لیست دانشجویان ممتاز خودنمایی می‌کرد. او سال آخر دانشگاه را با مقام شاگرد اولی به پایان رساند و پس از اتمام درس در یک شرکت معتبر در قسمت حسابداری مشغول به کار شد و پس از گذشت اندک زمانی در محیط کار خود درخشید. از آنجا که رفتاری قابل قبول و معقول و چهره‌ای جذاب و دوست داشتنی داشت، پس از چندی با مرد محترمی آشنا شد. مرد جوان به مری علاقه‌مند و از وی تقاضای ازدواج کرد. پس از این تقاضا بود که تقریباً همه چیز به هم ریخت. مری دیگر به تلفنهای مرد جوان پاسخ نداد و پس از مدتی محل کار خود را نیز ترک کرد تا با او روبه‌رو نشود. مری کم‌کم دست از آراستن و نظافت خویش برداشت تا توجه مرد دیگری به سوی او جلب نشود و گوشه‌گیری آغاز کرد تا جایی که امروز او را در چنین وضعیتی مشاهده می‌کنید. پس از ماهها بررسی و برگزاری جلسات انفرادی و گروهی او کم‌کم به سر و وضع خویش شکلی آراسته‌تر داد و کمی توجه‌اش به ظاهر بیشتر شد، اما هنوز باب درد دل واقعی او با ما باز نشده بود.

یک روز که در مورد ازدواج با او صحبت می‌کردیم، به او گفتم: مری می‌خواهم از نیروی خلاق خود کمک‌گیری و به من بگویی که ازدواج کردن چه احساسی را در تو بیدار می‌کند؟ او پس از چند لحظه سکوت با عصبانیت شدید و لحنی کاملاً تند در جوابم گفت: برای من مهم نیست که ازدواج کنم

دکتر، می فهمید؟ ازدواج در من هیچ احساسی را بیدار نمی کند.
من هرگز ازدواج نخواهم کرد. می فهمید؟
و می دانید چرا؟

برای آنکه اگر ازدواج کنم، والدینم بسیار خوشحال
می شوند و خاطرشان از بابت من کاملاً جمع می شود و دیگر
نگران و دلوایس نخواهند بود. خیر. دکتر، من هرگز چنین
احساسی را به آنها هدیه نمی دهم. آنها باید همیشه نگران من
باشند تا خوشبختی اشان کامل نباشد.

والدین مری از خانواده‌ای بسیار سرشناس و متمول بودند.
آنها مری را در کودکی تنها به پانسیون در لندن فرستاده بودند
تا از او یک دختر تحصیل کرده درجه یک بسازند. سالهای
تنهایی که مری در آن پانسیون سپری کرده بود روانش را بسیار
آزرده بود. او فکر می کرد هیچ حامی و پشتیبانی در زندگی
ندارد و در این دنیا تنهای تنهاست. وی برای فرار از تنهایی و
کمیوهای عاطفی که طی دوران زندگی در پانسیون متحمل
شده بود، بسیار افراطی به درس خواندن پناه برده. و با آنکه
بسیار زیبا و از همه نظر موفق بود، به خاطر ضعف شخصیت و
عدم اعتماد به خویشتن همانند آسمانخراشی زیبا که پایه و
اساس آن درست پی ریزی نشده، بر زمین فرو ریخته و در درون
خویش سقوط کرده بود.

مری توسط دوستی به کلینیک ما آورده شده بود زیرا والدین
قدرتمند او چنین تصمیم گرفته بودند. آنان از همراهی او امتناع
می ورزیدند زیرا فکر می کردند که آبرویشان به خطر می افتد.

والدین مری در عین ثروتمندی نیز بسیار خسیس و اندک‌بین بودند و پول برایشان از اهمیت بسزایی برخوردار بود. مری پس از آنکه بهبود نسبی یافت با آگاهی به این امر از ما تقاضا کرد تا صورت حساب درمان او را از آنان مطالبه کنیم، و بدینوسیله هنوز می‌خواست آنها را تنبیه و آزار دهد. او بدون آنکه خود بخواهد زندگی خویش را به خاطر حس انتقامجویی تباه کرده بود.

خانم جوان دیگری که مدتها به دیدار همکارم و به همین مرکز مراجعه می‌کرد، روزی برای دیدن من وقت ملاقات گرفت. در جلسه دومی ملاقات متوجه شدم که در پنج دقیقه اول جلسه سه نخ سیگار کشید. به او گفتم: اگر می‌توانید برای چند دقیقه سیگار نکشید! (نمی‌خواستم او با سیگار کشیدن، اعصابش را تحت کنترل داشته باشد). شاید بتوانیم به یکدیگر کمک کنیم و دلیل سیگار کشیدن افراطی شما را پیدا کنم. او بلافاصله در پاسخ گفت: من سیگارم را ترک نخواهم کرد. شما به من وقت ملاقات داده‌اید و این وقت مال من است. من پول آن را پرداخته‌ام و هر کاری که دلم بخواهد انجام می‌دهم. هر وقت دلم بخواهد سیگار می‌کشم. در ثانی من اصلاً از طرز صحبت کردن و لحن صدای شما که از من خواستید سیگار نکشم خوشم نیامد.

در جواب گفتم متأسفم، مرا ببخشید. حتماً من با لحن خشنی این خواهش را عنوان کردم! امیدوارم بتوانید مرا ببخشید، منظور بدی نداشتم.

من همه سعی‌ام بر آن بود تا بدانم در درون او چه می‌گذرد.

می خواستم او را وادارم تا برایم صحبت کند. او از کشیدن سیگار در جلسات بعدی نیز خودداری نکرد و همچنان به عادت خود ادامه می داد. در جلسه پنجم متوجه شدم که او اصلاً سیگاری روشن نکرد و من نیز از او سؤالی در این مورد نپرسیدم. در تمام طول جلسه وی به گلو درد شدیدی تظاهر می کرد. جلسه ششم در مورد سرطان حنجره از من سؤالاتی کرد و پرسید آیا درباره این بیماری چیزی می دانم یا خیر. به او گفتم: من روانشناس هستم و اطلاعات کافی در این مورد ندارم. البته او خود قبلاً به پزشک متخصص مراجعه کرده بود.

آنچه بیشتر مرا به حیرت وامی داشت آن بود که او قبلاً سیگار را با سیگار روشن می کرد و حال حدود دو هفته سیگار را بکلی ترک کرده بود. ناگفته نماند که وی هنوز به حرفهای من هیچ توجهی نمی کرد.

روزی به او گفتم: من از شما نخواستم که تا ابد به حرفهایم گوش دهید، بلکه فقط از شما خواش کردم که برای چند دقیقه ای در جلسات سیگار نکشید!

وی در دوران طفولیت به دلیل خودخواهی بیش از حد مادر، زودتر از همسن و سالان خویش به کودکان و بعد به دست مسئولین دبستان سپرده شده بود. در کلاس درس به علت کوچکتز و ضعیف تر بودن از بقیه همکلاسان خود احساس کمبود و ضعف شخصیت او را آزار داده، و هرگز کسی او را برای همبازی بودن و یا دوست شدن انتخاب نکرده بود.

یک روز به او گفتم: من واقعاً درک می کنم چرا نمی توانی

خودت باشی! برای آنکه در درون خویش با مادرت در جنگ و جدال به سر می‌بری و با وجودی که، او سه هزار مایل دورتر از تو زندگی می‌کند باز تلاش می‌کنی که به این عمل ادامه دهی. او ابتدا انکار می‌کرد و زیر بار پذیرش این واقعیت تلخ نمی‌رفت. اما بالاخره روزی پس از گریه فراوان، چنین گفت:

این منصفانه نیست که شما به راز من پی ببرید. از خودم خجالت می‌کشم. از آخرین باری که به مطب روانشناس رفته‌ام حدود پنج سال می‌گذرد و من در طی این پنج سال این راز را از همه کس پنهان نگاه داشته بودم. ولی شما مجدداً به این راز پی برده‌اید. اما من نمی‌توانم به حرفهای مادرم گوش ندهم. حرفهای او تمام روز و حتی شبها نیز در گوشم طنین می‌اندازد. او سپس بعد از سکوتی طولانی گفت: البته حالا دیگر می‌دانم که این افکار پوچ و بیهوده چگونه زندگی مرا تحت الشعاع قرار داده و همه چیز را ویران کرده است. به همین دلیل، دیگر نمی‌خواهم زیر سلطه افکار و عقاید مادرم باشم. دیگر اجازه نمی‌دهم افکار مربوط به گذشته او مرا از راه دور کنترل کند.

واضح است که چرا او به گلو درد تظاهر می‌کرد، سعی می‌کرد به خواست من در مورد ترک سیگار عمل کند، ولی حس انتقامجویی در درونش می‌جوشید و به او اجازه نمی‌داد این کار را انجام دهد. وی در مقابل خواست من و ندای درون خویش احساس ضعف می‌کرد و لجبازی با مادر را ادامه می‌داد. در واقع، مادر سلطه‌جو و بداخلاق، غیرمستقیم او را تحت کنترل خویش داشت.

یکی دیگر از مراجعان که تحت درمان بود، از خاطرات کودکی در رنج و عذاب به سر می برد و مادری سلطه جو در وجودش حکمفرما بود. وی پس از آن که همراه خانواده خویش به سفری کوتاه رفت همان روز پس از مراجعت برای دیدار من به کلینیک آمد. به او خیرمقدم گفته از او پرسیدم: آیا تعطیلات خوبی داشتید؟

با حالتی عصبی و با تمسخر به من نگاه کرد و گفت: چه گفتید؟ شما چه پرسیدید؟ حتماً توقع دارید که بگویم بله، تا خوشحال شوید. خیر، دکتر، اصلاً خوش نگذشت و همه چیز بسیار معمولی بود. او هنگامی که پاسخ مرا می داد، برای لحظه ای به گذشته رجعت کرده و در خیال خویش مادر را مخاطب قرار داده بود. او همان طور که نمی خواست احساس رضایت و خشنودی را با مادرش تقسیم کند از دادن اخبار خوب و خوشحال کننده به من نیز امتناع می ورزید.

خانم طراحى را مى شناختم که به خواستهای شوهرش در خصوص مسائل خانه بسیار بی توجه بود. روزی برایم تعریف کرد که همسرش بارها از وی درخواست کرده برای اتاق خواب یکدست ملافه ساده به رنگ آبی آسمانی تهیه کند، زیرا رنگ آبی را بر رنگهای دیگر ترجیح می داد. ولی خانم طراح علاقه مند بود ملافه ها طرح دار و از رنگهای دیگری انتخاب شود و به درخواست شوهرش در این مورد اعتنایی نمی کرد. یک روز به من گفت، تولد شوهرش نزدیک است و می خواهد به عنوان هدیه برای او یک دست ملافه ساده خریداری کند.

من با استقبال از آنچه شنیده بودم، گفتم: مطمئن هستم که همسر شما از دیدن ملافه ساده و آبی رنگ در اتاق خوابتان بسیار خوشحال خواهد شد... حرفم ناتمام مانده بود که او ناگهان با حالتی برافروخته در جواب گفت: دکتر شما چه گفتید؟ رنگ آبی؟ اوه. نه. من آنها را به رنگ زرد خریداری کرده‌ام. شما فکر نمی‌کنید که رنگ زرد زیباتر از رنگ آبی است؟

وی ناخواسته همان رفتاری را اعمال می‌کرد که بیل و چاک نادانسته با والدین خویش انجام می‌دادند. حس انتقامجویی در درون او بیدار کرده و بدون آنکه کنترلی بر اعمال خویش داشته باشد مصمم بود، خلاف خواسته همسرش عمل کند. وی در تلاش بود حتی به درخواستهای ناچیز و کوچک همسرش هم بی‌اعتنا باقی بماند.

ابه طور کلی، دوران بلوغ و نوجوانی، زمان شکفتن غنچه‌هاست. تحولاتی در درون نوجوان ایجاد می‌شود که او را دگرگون می‌سازد و خود نیز از وقوع تغییرات در شگفت است. خواسته‌ها و نیازهایی در او به وجود آمده که به تنهایی جوابگوی آن نیست و سئوالات بیشماری به ذهن او هجوم آورده که پاسخی برایشان ندارد. دیری نمی‌گذرد که انقلاب دوران بلوغ و تغییرات هورمونی او به پایان می‌رسد.

اما شما، پدر و مادر عزیز، مسئولین امور تربیتی و مربیان محترم، باید از سربه‌سر گذاردن با نوجوان اجتناب ورزید و شرایط خاص سنی او را درک کنید اگر از نوجوان خود خواهشی دارید و می‌خواهید که عملی را مطابق میل و رضای

شما و یا درست‌تر انجام دهد، بهتر است این درخواست با مهربانی و ملایمت همراه باشد. از نوجوان خود توقع نداشته باشید که او به عهد و زمان شما برگردد و شما را بفهمد، بلکه این شما هستید که باید به عقب برگشته و شرایط او را درک کنید.

برای خواستها و درخواستهایش احترام قائل شوید و با صبوری پای صحبتها و درد دلهایش بنشینید.

اگر از او خطایی سر می‌زند، اگر پرخاشگری کرده و از دستورات شما و دیگران اطلاعات نمی‌کند، شرایط زودگذر را پذیرا باشید. زیرا این دوران سپری می‌شود و او را با کمکهای شما می‌تواند بر احساسات و رفتارهای غیرارادی خویش غلبه کند و آنها را جامعه پسندتر و معقول‌تر، تحت کنترل خویش دریاورد.

اگر نوجوان نتواند با کمک والدین خویش بر رویدادهای این دوران چیره گردد، سهل‌انگاریها و رفتارهای غیر معقول، به صورت عادت و همیشگی در او باقی می‌ماند و زندگی آینده او را تحت الشعاع قرار می‌دهد.^(۱)

جوان بیست و چهار ساله‌ای را می‌شناختم که از ادای احترام به پدر و مادر خویش، بخصوص در هنگام ورود و خروج از منزل، امتناع می‌ورزید. او از سلام و خداحافظی کردن با آنها خودداری می‌کرد و تأکید خاصی بر این عمل داشت.

روزی از وی علت را جویا شدم. در پاسخ گفت:
 برای آنکه می‌دانم آنها بسیار بی تفاوت در سالن روی مبل
 نشسته و مشغول تماشای تلویزیون هستند. آنها آنجا منتظرند
 تا هنگام وارد شدن به منزل به آنها سلام و تعظیم کنم. نمی‌دانم
 چرا «نمی‌توانم» این کار را انجام دهم؟!
 او اظهار کرد: «نمی‌توانم». می‌خواست ولی نمی‌توانست
 برای والدین خویش احترام قائل باشد زیرا که الگوی احترام
 گذاردن را نیاموخته بود.

یک روز خانم جوان و خوشرویی که بسیار پریشان به نظر
 می‌رسید به من مراجعه کرد. پس از برگزاری چندین جلسه
 گفتگو روزی گفت: من اکثر اوقات به پدرم فکر می‌کنم و از وی
 رنجیده خاطر هستم. او همیشه از من گله و شکایت می‌کند و از
 اینکه پس از ازدواج و ترک خانه دیر به دیر به او تلفن می‌زنم، مرا
 سرزنش می‌کند. به همین دلیل مدتهاست که دیگر به وی تلفن
 نمی‌زنم، زیرا او همیشه از من رنجیده خاطر است. حال هر زمان
 که پدر خودش اراده کند به من تلفن می‌زند و از حالم خبردار
 می‌شود. ولی این کار وجدانم را ناراحت می‌کند و از این بابت
 خود را سرزنش می‌کنم.

از او خواستم برای کم کردن احساس ناراحتی خویش، هر
 بار که به پدر فکر می‌کند بلافاصله گوشی تلفن را برداشته و به او
 که همیشه در منزل تنهاست، زنگی بزند و احوال او را جویا
 شود.

خانم جوان از انجام دادن این عمل امتناع می‌ورزید و با

درخواست من همان گونه برخورد کرد که با خواست پدر برخورد می کرد. ابتدا سعی کردم او را متقاعد کنم که با چند بار تلفن زدن به پدر می تواند احساس ناراحتی و نگرانی را از خود دور کند. سپس از او خواش کردم این عمل را به طور آزمایشی و موقتی انجام دهد.

پس از گذشت اندک زمانی، برایم تعریف کرد که چند بار صحبت کردن با پدر در طول ایام هفته به او کمک کرده تا بقیه اوقات را بدون احساس سرزنش و گناه، به زندگی معمولی خویش ادامه دهد.

خانم جوان مورد بحث و آقای بیست و چهار ساله ای که قبلاً برایتان مثال زدم و امثال اینان که تعدادشان بیشمار است همگی برآنند تا ناخود آگاه از، شخصیت و حیثیت پایمال شده دوران نوجوانی و بلوغ خویش و احترامی که هرگز به آنان گذارده نشده دفاع کنند.

اینان با حس انتقامجویی، والدین خود را تحت فشار روحی قرار داده و همواره زیر لب زمزمه می کنند:

ما هم شما را نادیده می گیریم و خواهستان را جامه عمل نمی پوشانیم، همانگونه که من شما «من» و خواسته های مرا نادیده گرفتید.

مطمئن باشید که برای هر مشکلی راه حلی وجود دارد، به شرط آنکه اول مشکل را بشناسیم. گاهی شناخت و ریشه یابی مشکلات پیچیده ولی راه حل آن بسیار سهل است.

زمانی که همکارم به تعطیلات رفته بود، یکی از مراجعان او

را ملاقات کردم. وی مقاله و داستان بسیار نوشته، ولی هرگز هیچ یک را به چاپ نرسانده بود. او می نوشت و پس از پایان کار، نوشته ها را به کناری می گذارد و در مورد نوشته های خویش هرگز با دیگران صحبت نمی کرد. تنها در آپارتمان کوچک یک خوابه خود زندگی می کرد و همیشه غذا را در تنهایی و در ظرفی بسیار داغ صرف می کرد. برای امرار معاش به کارهای معمولی که بعضاً حقوق بسیار ناچیزی داشت تن در می داد.

وی در خانواده متوسطی در جنوب امریکا به دنیا آمده و در سن چهار سالگی پس از فوت پدر توسط مادر به پرورشگاه سپرده شده بود. مادر هر سال فقط یک بار برای دیدار او به پرورشگاه مراجعه می کرد و هر بار قول می داد که بالاخره «یک روز» برای بردن وی به خانه، بازخواهد گشت. او سالهای کودکی و نوجوانی خویش را با رؤیای بازگشت به خانه در پرورشگاه و در محیط عاری از محبت آن سپری می کند، و به امید فرارسیدن آن «یک روز» موعود، روزها، هفته ها و ماهها را در انتظار پشت سر می گذارد.

بالاخره در شانزده سالگی مادر به تعهد خویش عمل کرده برای بازگرداندن وی اقدام می کند اما دیگر برای بودن با مادر و زندگی کردن در محیط خانه اهمیت خود را از دست داده بود. وی پس از ترک پرورشگاه، خانه را نیز به مقصد نیویورک ترک می کند.

من او را چندین جلسه پی در پی ملاقات کردم و پس از بررسی کامل گذشته، روزی به او گفتم:

می دانید چرا آن داستانها را چاپ نمی کنید؟
چرا به دنبال یک کار آبرومند و دائمی نمی روید؟
چرا نمی خواهید در زندگی برای خودتان کسی باشید؟ برای
آن که اگر موفق شوید ممکن است اطرافیان، دوستان، و
آشنایان فکری کنند که شما در زندگی اگر از داشتن پدر محروم
بوده اید حتماً مادری با کفایت در صحنه زندگی داشته اید؟ و
شما نمی خواهید چنین امتیازی را به مادری بدهید که استحقاق
آن را ندارد! من اگر جای شما بودم زندگی شخصی ام را این
چنین تباه نمی کردم و سعی می کردم بر حس انتقامجویی
خویش غلبه کنم، و برای شخص خویش ارزش بیشتری قائل
می شدم.

او با دقت فراوان به حرفها و نتیجه گیریهای نهایی من گوش
فرا داد و پس از خدا حافظی مطب مرا در کمال آرامش ترک کرد
و رفت.

چند ماه بعد، یک روز صبح که به کلینیک وارد شدم اولین
مقاله او را که به طور چشمگیری در صفحه اول روزنامه
پرتیراژی به چاپ رسیده بود روی میز اتاق کارم مشاهده کردم
و لبخندی چهره ام را از هم باز کرد.

دکتر؟ فکر نمی کنید که او هنوز هم در خیال خویش منتظر
دستهای گرم مادری مهربان و خوش قول است که «یک روز»
دنبالش بیاید؟

دکتر با لبخند رضایت بخشی که حال تمامی چهره اش را در
برگرفته بود با اطمینان گفت: خیر. او دیگر منتظر آن «یک روز»

نخواهد بود، زیرا آن «یک روز»، «امروز» است، و با اشاره به مقاله روی میز آن را برداشت و مشغول مطالعه آن گردید. مرد جوانی را می‌شناسم که تقریباً موفقیتش جهانی است. وی حدود چهل و پنج سال سن دارد و زمانی که برای ملاقات من آمد او را بسیار با استعداد، هوشیار و فعال دیدم. با شیوه خاص و مهارتی که در کار خویش داشت در سنین جوانی حرفه و درآمدی بسیار عالی ساخته بود. هر بار که به ملاقاتم می‌آمد بیشتر متعجب می‌شدم، زیرا می‌دانستم مشغله فراوان روزانه و وقت محدودی دارد و نمی‌دانستم از آمدن به مطب من چه هدف و منظوری را دنبال می‌کند؟

بالاخره یک روز او با حالتی بسیار افسرده و خسته گفت: دکتر، من در زندگی صدها هزار دلار پول ساخته‌ام. ولی نمی‌دانم با زندگی چه کنم؟ همه چیز دارم ولی دیگر هیچ چیز مرا خوشحال نمی‌کند و نست به همه چیز بی‌اعتنا شده‌ام، همه رنگها به نظرم بی‌رنگ است.

وی در رؤیای شهرت و میلیونر شدن روزها و شبها به فعالیت شدید پرداخته و سالهای بشمارای را با چنین افکاری سپری کرده، و آن زمانی که با تمام قدرت به همه چیز دست یافت. چون انگیزه و هدف خاصی را در زندگی دنبال نمی‌کرد بدون یار و یاور تنها مانده بود. او نمی‌دانست با آن همه پول و ثروت چه خواهد کرد؟ انگیزه‌ها رنگ باخته و محرکها از حرکت باز ایستاده بودند، روزهایش تکراری و همه چیز بی‌مفهوم گشته بود.

دیگر هیچ عملی او را راضی و خشنود نمی‌کرد، زیرا انگیزه‌ای وجود نداشت و به همین دلیل دچار بی‌تفاوتی و افسردگی شدید شده بود. وی تصور می‌کرد با رسیدن به آرزوی مطلقش دیگر دلیلی برای ادامه فعالیت و زندگی وجود ندارد، و همچون کلافی سر درگم بدون انگیزه و هدف در خود گم گشته بود.

یکروز از او پرسیدم: آیا هرگز از خودت سؤال کرده‌ای که با این همه پول و ثروت چه خواهی کرد؟ در پاسخ گفت: همیشه در آرزوی آن بودم که بالاتر از اطرافیانم بایستم و روزی بتوانم به آنهایی که پایین‌تر از من هستند بگویم:

هی، مرا ببینید، که به هیچ‌کس در زندگی احتیاج ندارم، بیاید و ببینید که دیگر دلیلی برای تحمل کردن شما در زندگی‌م وجود ندارد، من به محبت و دلسوزی هیچ‌کس نیاز ندارم و خودم به تنهایی می‌توانم همه چیز و همه کس را با پول بخرم. من دیگر هرگز به کسی احتیاج نداشته و نخواهم داشت...

پس از گذشت ماهها که به جلسات خود ادامه می‌دادیم بالاخره روزی پرده از خاطرات تلخ گذشته خویش برداشت و برایم صحبت کرد. او همیشه مورد بی‌مهری پدری الکلی و مادری سهل‌انگار قرار گرفته و بدلیل حساسیت بیش از حد و استعداد خود از مسائل و مشکلات پیرامون خویش و از کمبودهای عاطفی که در طول دوران کودکی و نوجوانی با آن دست و پنجه نرم کرده، بسیار رنج برده بود. وی همیشه در خیال آرزوی ثروتمند شدن را در سر پرورانده بود تا هرگز به

کسی احتیاج پیدا نکند.

احساس نفرت و انزجاری که از گذشته نسبت به والدین خویش در نهانخانه دل انباشته و بیم و هراسی که سالها سوهان روانش گشته بود، او را نسبت به مسائل پیرامون خود اینچنین سردرگم و بی اعتنا ساخته بود. فکر انتقامجویی لحظه‌ای او را رها نمی‌کرد. حتی فکر می‌کرد می‌تواند با پول و ثروت خویش بر مسائل و مشکلات گذشته نیز سرپوش بگذارد و آنها را نادیده بگیرد.

پس از گذشت یک سال متوالی از برگزاری جلسات مشاوره، او توانست بر گذشته تلخ و خاطرات رنج آور روزهای ابری زندگی خویش آگاهی یابد و ی پذیرفت که باید بر زندگی لبخند زد و مسائل و مشکلات گذشته را همان گونه که اتفاق افتاده‌اند، پذیرفت. او دیگر می‌دانست که با رجعت به گذشته‌ها نباید حال و آینده را قربانی کرد.

هر روز به خاطر بیاوریم که: گذشته، گذشته است.

همین شخص، یک روز در کمال آرامش به کلینیک مراجعه کرد و با خوشحالی گفت:

دکتر باورتان نمی‌شود که چقدر به نظرم همه چیز زیبا شده، زندگی‌ام رنگ حیات گرفته، و گویی که تازه متولد شده‌ام. در خیابان که راه می‌روم احساس می‌کنم که زنده هستم و به نظرم می‌آید که قبلاً تمام زندگیم را در خواب راه رفته‌ام.

قبل از شروع درمان، او خود شخصاً می‌دانست که در ظاهر ماسک فرد موفق بر چهره دارد و در درون احساس نارضایتی

«هرگز»

خود را به خاطر گذشته سرزنش

مکن، زیرا برای شروع

«هیچوقت»

دیر نیست.

وجودش را در هم ریخته است. آن روز برایم از عشقی که در گلخانه دلش جوانه زده بود نیز صحبت به میان آورد و بسیار موقر و خندان کلینیک را ترک کرد. سال بعد، خبردار شدم که او معادل نصف ثروت خویش را در اختیار مراکز درمانی و مؤسسات بیمه و خیریه قرار داده و مجدداً فعالیت حرفه‌ای خویش را کماکان با جدیت از سر گرفته است.

او دگر بار با استعداد و ذکاوت خاص خویش موفقیت و موقعیت خود را حفظ کرده، و این بار با احساس «رضایت از خویشتن» به مدیریت امور پرداخته بود.

«یک روز وقتی که بزرگ شوم، نشان‌شان می‌دهم.» این جمله را بارها شنیده‌ایم. به نظر می‌آید که شخصی آزرده با به کار بردن این جمله تهدیدآمیز سلاحی را برای حمایت از خویشتن در مقابله با آینده، به دست گرفته و خود را در شرایط نامطلوب فعلی موقتاً آرام می‌کند. او با کینه توزی، برای اطرافیان خویش، با اصطلاح، خط و نشان می‌کشد.

برای فرد انتقام‌جو و آزرده خاطر، دردناک‌ترین احساس، به تعویض افتادنِ روزِ تسویه حسابی است که بی‌صبرانه در انتظار آن دقیقه شماری می‌کند. متأسفانه زندگی کردن در «حال» برای چنین فردی میسر نیست، زیرا با خط و نشان کشیدنهایش امروز را فدای فردا می‌کند و فردا در انتظار فرداهایی دیگر است که از راه برسند تا او بتواند انتقام بگیرد، و به همین ترتیب روزها را به امید روز موعود از دست می‌دهد.

سالها پیش دکتر ریک تئودور^(۱) داستان بسیار جالی برایم تعریف کرد، از این قرار که: خانمی در نیویورک در قسمت غرب سنترال پارک در آپارتمان کوچکی با همسرش زندگی می‌کرد. او همیشه در رؤیای خویش آرزو می‌کرد که صاحب یک پنت هاوس^(۲) بزرگ در خیابان پنجم نیویورک باشد. بالاخره یک روز از طرف شرکتی که همسرش در آن مشغول به کار بود پیشنهاد بسیار خوبی به همسرش داده شد و پس از ارتقاء مقام، تغییر چشمگیری در حقوق و مزایای آنها ایجاد شد.

پس از مدتی آنها به پنت هاسی بسیار بزرگ و زیبا در خیابان پنجم نیویورک که مبلمان نفیسی داشت نقل مکان کردند. او با دستیابی به آرزوی دیرینه خود طبیعتاً باید با شرایط موجود بسیار خوشحال و راضی می‌نمود، اما با کمال تأسف پس از جابجایی و مستقر شدن در آن محل، او همان آدم بداخم و بهانه گیر قبلی بود و مسائل جانبی از قبیل امنیت محل سکونت، بزرگی خانه، و چیزهای دیگر را بهانه می‌کرد و از شرایط کنونی نیز ناراضی بود. او همیشه در تصورات واهی خویش با بدبینی مسائل را بررسی می‌کرد و با نگرانی شدید در انتظار رخ دادن حادثه‌ای به سر می‌برد.

1-Reik Theodor

۲-Penthouse. آپارتمان طبقه آخری است که روی سقف آسمان خراش بنا می‌شود و معمولاً دارای فضای سبز است.

پس از گذراندن ایام طولانی که معالجه و درمان وی ادامه داشت. روزی گفت:

دکتر، تمام خواسته‌های خوب و مثبت من که در آرزویشان روزشماری می‌کردم جامه عمل پوشیده، پس امکان دارد حوادث و اتفاقات ناگواری که ذهن مرا به خود مشغول کرده نیز به وقوع پیوندد، چون به هر چه فکر کرده‌ام، اتفاقاً افتاده و هر چه خواسته‌ام، به آن دست یافته‌ام. وی همیشه در بیم و هراس از دست دادن خوشبختی و روزهای خوب زندگی بود و افکار واهی او دلشوره و نگرانی بی‌مورد را دامن می‌زد. گاهی انسانها از موفقیتها می‌ترسند و در انتظارند تا اتفاقی بد نیز در کنار آن به وقع پیوندد، می‌پندارند که خوشبختها ناپایدارند و با نگرانیهای بی‌مورد، خوشبختی را برخورد حرام می‌کنند. خانم مورد بحث، محصول بذر کاشته شده روزهای بد و خاطرات تلخ گذشته، ناکامی‌ها و نابسامانی‌های دوران کودکی و نوجوانی خویش را در زندگی امروز برداشت می‌کرد. اینان بعضاً زندگی جهنمی برای خود و اطرافیان خویش می‌سازند.

فصل پنجم

تا سر حد مرگ عصبانی بودن

گاهی والدین تحت تأثیر شدید بهانه‌های ساختگی مانند: گریه، غم، و ناراحتی فرزندان قرار می‌گیرند. برخی از کودکان با غمگین جلوه دادن خویش، از والدین خود سوء استفاده می‌کنند. این حق السکوت‌گیری می‌تواند در بزرگسالی نیز به ابزاری قدرتمند در کنترل دیگران مبدل شود. سؤال اینست که: والدین چگونه می‌توانند از بروز آن جلوگیری کنند؟

چنانچه والدین برخورد خویش با کودک را موجه تلقی کنند، هرگز تسلیم باج خواهی او نخواهند شد. زمانی والدین درگیر مشکلاتی این چنین می‌شوند که خود را گناهکار می‌دانند. اگر والدین نقش کنونی خویش را فراموش کنند و دوران کودکی خود را به یاد آورند، زمینه مساعدتری در تسلیم

به هنگام بدخلقی کودک خواهند یافت و در هر حال کودک می‌تواند به کارایی بد اخمی خود باور آورد. والدین بسیاری را در کلینیک ملاقات می‌کنم که از سوء استفاده کودکان خود برای اجرای تمایلاتشان حکایت و شکایت دارند.

روی صحبت ما با افرادی است که احساسات و عواطف دیگران را به ابزار زندگی بدل ساخته از آن سوء استفاده می‌کنند؛ بزرگسالانی که مانند کودکان اگر خواسته‌هایشان جامه عمل نپوشد نفس در سینه حبس کرده بغض می‌کنند. فردی را می‌شناسیم که با غمگین نشان دادن خویش والدین خود را به اجرای خواسته‌هایش عادت داده است. وی همیشه از این ابزار سود می‌جوید، و آنچنان در این نقش غرق گشته که کم‌کم خود نیز بر این غم باور آورده است. غمگین نشان دادن و حس ترحم دیگران را بر انگیختن، ابتدا به شکل اجرای نقش آغاز می‌شود، ولی با اینهمه، مانند بازیگران تئاتر و سینما حقیقی، جلوه دادن آن مستلزم باور آوردن بازیگر نسبت به واقعیت احساس خویش در آن نقش خواهد بود. بر همین اساس، غم، انزوا، و یأس، خود کم‌کم تعمیق خواهند یافت. تیرگی غبار افسردگی افزون و یأس عمیق و عمیق‌تر خواهد شد. این حالت نه تنها برای مخاطب بلکه برای بازیگر نیز هولناک می‌شود.

آنچه را در باب خواسته‌های کودکان گفتید می‌توانم درک کنم و حتی اندک بهانه جوییهای خود را جهت نیل به مقصود می‌توانم به یادآورم. با اینهمه، درک آن در بزرگسالان دشوار است؟

بله، دشوار و دردناک، ولی واقعیتی است. داستان دخترک

کبریت فروش را به خاطر دارید؟ دخترک در افسردگی غرق می شد، و عدم مراقبت از خویش نشانه‌ای مهم بر این واقعیت تلخ بود.

آیا عدم مراقبت از خود نشانه مهمی به شمار می‌رود؟
بله، اغلب.

در اوایل طبابت‌م، خانمی افسرده را تحت درمان داشتم. روزی نزد من آمد و گرایش خود را به خودکشی بیان داشت. به هنگام شنیدن اظهاراتش، غرق تحسین پیراهن زیبایش و متعجب از اطوی بی نقص آن شدم. البته خود را بدین لحاظ سرزنش کردم و به خود گفتم: چگونه می‌توانی چنین سنگدل باشی؟ این زن بدبخت از خودکشی سخن می‌راند و تو که پزشک معالج او هستی به اطوی پیراهنش سرگرم شده‌ای؟ در آن لحظه بیمارم از نگاه متعجب من به تنگ آمد و گفت: اطوهایم را دیروز انجام داده‌ام.

این تجربه برایم بسیار هولناک بود، چگونه پزشک می‌توانست این چنین غرق در لباس و شکل ظاهری بیمار خویش گردد؟ با وجود این، هنگامی که غروب حرفه‌ای تر بدان اندیشیدم، آنچه را از ذهنم گذشته بود، یافتم: لباسش بی نقص است. پیراهنش اطویی کامل دارد، و ظاهرش بسیار آراسته است. پس چگونه می‌تواند خود را آماده خودکشی کند؟

این تجربه مرا یاری کرد تا بر برداشتهایم باور آورم: زنی که پیراهن اطو شده در برداشت، در فکر خودکشی نبود. بلکه، همان دخترک کبریت فروشی بود که در حین ایفای نقش خود

نیز در آن غرق شده بود و ندانسته و ناخودآگاه تظاهر به خودکشی می‌کرد.

پس بر این اساس افسردگی چیست؟

کتابهای بیشماری در این باب به رشته تحریر درآمده و تعاریف بیشماری از افسردگی در دست است. «افسردگی یک بیماری خود برانگیخته است که شخص به آن دامن می‌زند». یکی دیگر از آن تعاریف نیز این است: «افسردگی حالتی است که در کودکان محروم از مادر بروز می‌کند».

بطور کلی، کودک محروم از مادر پس از گذشت ایامی چند دیگر نخواهد گریست. هر چند تمامی نیازهای فیزیکی نوزاد، از جمله تغذیه، پوشاک برآورده شود، باز هم نوزادی که دچار محرومیت عاطفی است سیری قهقرایی را طی می‌کند و عاقبت در یخبندان عاطفه خواهد مرد. شواهد زیادی در دست است که نشان می‌دهد نوزادان بسیاری، علی‌رغم مراقبتهای جسمانی مناسب از بین رفته‌اند، زیرا نیاز آنان به آغوش مادر و تماس با والدین برآورده نشده است. برای کودکان محروم از والدین باید حرف بزنند، شعر بخوانند، به آنان محبت کنند، و آنان را در آغوش بگیرند. «احساس اینکه فرد دیگری شما را دوست دارد، شما را زنده نگه می‌دارد».

آیا کودکان محروم از والدین، از ناخواسته بودن خویش آگاهند؟

شاید بتوان نیاز به آغوش والدین را تنها پاسخی فیزیکی به نیازی فیزیکی قلمداد کرد. اما مطالعاتی که روی نوزادان میمون

با استفاده از مادران عروسی انجام داده‌اند نشان می‌دهد که حتی این نوزادان علی‌رغم وضعیت مطلوب‌تر نسبت به نوزادان محروم از مادر، هرگز رشدی هنجار نیافته‌اند و چه بسا که آنها تفاوت گرمای آغوش مادر واقعی و گرمای آغوش مادر عروسی را نیز احساس می‌کنند.

امروزه در بسیاری از مراکز نگهداری کودکان که مادران شاغل دارند مرسوم است که در اوقات تنهایی کودکان و در ساعتهای اقامتشان در آن محیط حتی الامکان از لباس مادر که بوی او را داده که در زمانهای بیداری، کودک خود، ناخودآگاه به لباسی که بوی آن یادآور مادر است پناه می‌برد.^(۱)

در میان انسانها نیز، افسرده‌ترین آنها خویش را مطرود تلقی کرده و کسی نگران یا علاقه‌مند به خود نمی‌یابد. ما اینجا از فردی که عزیز یا محبوب خویش را از دست داده و در اندوه به سر می‌برد سخن نمی‌گوییم. او، تأثر و دلتنگی را که از او انتظار می‌رود، تجربه می‌کند. فرد داغ‌دیده نیاز به توجه بیشتری دارد. به وی باید متذکر شد که جراحتش تسکین خواهد یافت و زمان بتدریج از شدت اندوه او خواهد کاست. ولی فرد دچار افسردگی بدین احساس پای بند شده و اسیر آن می‌گردد.

با آن که نشانه ابراز مستقیم خشم در او دیده نمی‌شود، مقاومتی هم بر سر ناخشنودی و اندوه در او به چشم نمی‌خورد و در واقع، اندوه جزء لازم شخصیت او محسوب می‌شود. و در

آن غرق می‌گردد. چنانچه از «حال» فرد افسرده سؤال شود، پاسخ می‌دهد: رنج می‌برم، و فعلاً زنده‌ام. او رنج بردن را سلاح اولیه خود می‌داند. غالباً رنج بردن از افسردگی، پادزهر انزوا و جزء مهم هستی او به شمار می‌رود، در واقع او به «سوگواری خویش» مشغول است.

هنوز درک این موضوع که چرا گاهی افراد خودشان اندوهی این چنین را می‌جویند و بدان تعلق خاطر می‌یابند بسیار دشوار است!! گاهی اوقات غم و اندوه نقش پوشش و حامی را نیز ایفا می‌کند و فرد با چنین رفتاری می‌خواهد بگوید که کسی بدو عشق نمی‌ورزد و کسی او را دوست ندارد، و او بدین وسیله توجه جلب می‌کند و بدین ترتیب دست کمک می‌طلبد.

یکی دیگر از بیمارانی که در زمان کودکی از عشق و محبت کافی مادر بهره‌مند گشته بود و خود نیز شخصاً مادر را عاشقانه تحسین می‌کرد از احساس ناخشنودی و نارضایتی مادر از زندگی با پدر همیشه عذاب برده بود.

منعکس ساختن نارضایتیهای شخصی مادر در زندگی، الگویی آماده در اختیار پسر گذاشته است. زمانی که او خود را به دست درمان می‌سپارد کاملاً نحوه آغاز افسردگی را فراموش کرده و تنها بر احساس افسردگی خویش آگاه است. می‌داند که دیگر چیزی او را خوشحال نمی‌کند.

یک روز با بد اخمی و شکایت از احساس هولناک خویش وارد شد. پس از مدتی سکوت به او گفتم:

می‌دانید! شما از احساسی دردناک رنج می‌برید و هر بار که از

افکار خود سخن می‌رانید راز شگرف علاقه خویش به مادر و تنفرتان از پدر را به خاطر می‌آورید. در اعماق اندوه شما، رازی گرانبها از عشق پاک و خالصانه شما به مادرتان نهفته است. او پیچ و تاب‌ی به خود داد و گفت: دکتر! نمی‌دانم از چه سخن می‌گویید و با شک و اندوه به من خیره شده با صدای آرامی گفت: منظورتان چیست؟

گفتم: منظورم روشن است، از کودکی و از حمایت مادر در مقابل پدر می‌گویم که همه ذهن‌تان را به خود مشغول کرده شما مرا به یاد داستان آن کشاورزی می‌اندازید که سر و صدایی از مرغداری شنید. او به خیال آنکه درد یا جانوری به مرغداری حمله کرده چقماق تفنگش را کشید و فریاد زد، کسیت، صدایی ترسو و لرزان پاسخ داد: هیچ‌کس. فقط ما جوجه‌ها هستیم. حالا شما هم مرا به یاد همان جوجه‌ها می‌اندازید. دست کمک به سویمان دراز کرده‌اید ولی از شنیدن واقعیات می‌ترسید!

مدتی به من خیره شد سپس لبخندی بر لبانش نقش بست. این خنده از تسکینش حکایت می‌کرد. رازش افشا شده بود و احساس آرامش می‌کرد. با خنده‌ای دیگر گفت: همیشه پدرم را سرزنش می‌کردم و همواره بخاطر عشق بیش از حدّ نسبت به مادر می‌خواستم که حرفهایش را قبول کنم و دلم می‌خواست که او را مورد حمایت خود قرار دهم، نمی‌خواستم بپذیرم که سالها اشتباه کرده‌ام.

من خنده او را پاداشی بر کار درمان خویش یافتم. زیرا بیمار

تسکین یافته و تخلیه شده بود. او از لزوم نهفتن احساس واقعی خویش که عشق به مادر و نفرت از پدر بود فارغ شده بود. گاهی، افراد رؤیاهای خویش را از طریق غصه خوردن حفظ می‌کنند. بدین حکایت گوش کنید که روزی یکی از بیماران در گروه بیان کرد. او به تازگی از فردی که بدو عشق می‌ورزید جدا شده بود.

می‌گفت: با احساس اندوهی سنگین راه اینجا را در پیش گرفته بودم و در راه با خود می‌اندیشیدم و حدس می‌زدم اینجا چه رخ خواهد داد؟ به گروه که ملحق شدم، در اواسط بحث یکی از میان جمع گفت: اگر الآن چنین اندوهگین نبودید چه احساس دیگری می‌توانستید داشته باشید؟ در پاسخ گفتم: باید که اندوهگین باشم. زیرا اندوه تنها چیزی است که از او به یادگار مانده. اگر از اندوه خود بکاهم یعنی که او را فراموش کرده‌ام و دیگر چیزی میان ما نخواهد ماند، و در این صورت او واقعاً برای همیشه رفته است...

اغلب ناکامی‌ها و رنجهای خاطرات از این قبیل هستند؛ یعنی از کسی به یادگار مانده‌اند. متأسفانه تعلق خاطر به این گونه رؤیاها آسانتر از ستیز با اندوه است.

بهترین پادزهر افسردگی، خشم است. چنانچه افسردگی را خشم از خویشتن تلقی سازیم، پذیرش این حقیقت عجیب نخواهد بود. افسردگی و خشم در کنار هم غیر ممکن است. پس گاهی با در نظر گرفتن و رعایت این نکته، روانکاوان وادار به آزدن و خشمگین کردن بیماری می‌شوند که عمیقاً از

افسردگی رنج می‌برد و در پاره‌ای موارد نیز، آزرده بیمار در کمک کردن به او و برانگیختن خشم او الزامی است، زیرا در او ایجاد انگیزه می‌کند.

مدتها قبل خانمی بیست و شش ساله را تحت درمان داشتم. وی از سن شانزده سالگی با حملات افسردگی شدید دست به گریبان بود. پس از مدتی درمان روزی گفت: به من و به نحوه کارم بسیار علاقه‌مند است، ولی از آنجا که خشم کافی را در وی بر نمی‌انگیزم، بر تسکین افسردگیش توسط من اطمینانی ندارد. علاوه بر این، اظهار داشت روانپزشکی را ملاقات کرده است که می‌تواند بشدت او را عصبانی سازد. و در این کار چنان مهارت دارد که حتی دیگر نمی‌تواند او را به تنهایی تحمل کند، ولی حاضر است که دیدن هر دو نفر ما را در یک زمان بپذیرد. او شخصاً فکر می‌کرد این کار گره از مشکلش خواهد گشود.

این نکته را با روانکاو مورد بحث در میان گذاشتم و طی ملاقاتی تصمیم گرفتیم با یکدیگر همکاری کنیم. با بیمار سه بار در هفته ملاقات داشتم که در یکی از ملاقاتها روانکاو دیگر نیز حاضر بود. در ابتدا آنچه را همکارم تمایل به انجام آن داشت نمی‌توانستم حدس بزنم. اظهارات بیمار هم حاکی از بدخلقی و عصبانیت بیش از حد وی بود، که حتی تصورش هم برایم مشکل بود. (البته بعدها، مشاهده ماهیت دوستانه و صمیمی روانکاو مورد بحث در رفتار اجتماعی او با دیگران مرا بسیار تحت تأثیر قرار داد.) حال نمونه‌ای از برخورد او با بیمار

مورد نظر را برایتان شرح می‌دهم.

روزی به اتاقی که من و بیمار در آن نشسته و منتظر او بودیم وارد شد و علی رغم ده دقیقه تأخیر، بسیار خوشحال و سر حال می‌نمود. بیمار سر فرو افکنده و چهره‌ای دل شکسته داشت و از بی توجهی دکتر نسبت به خویش ناراحت بود و سعی می‌کرد که مرا نیز متوجه تأخیر و دیر آمدن او نماید.

دکتر گفت: سلام دیشب خوابی عجیب دیدم و امیدوارم که در تعبیر آن به من کمک کنید.

بیمار با بی تفاوتی هنوز سر خویش را پایین افکنده بود.

دکتر گفت: نمی‌خواهید در تعبیر خوابم به من کمک کنید؟

بیمار پاسخی نداد. در این زمان صدایش تحکم بیشتری یافته مجدداً گفت: خواب دیده‌ام. کمک نمی‌کنید که آن را تعبیر کنیم؟ سپس با مشت بر میز کوبید و گفت: با همه خوبیها و کمکهایی که من برای شما انجام داده‌ام، شما حتی در تعبیر یک خواب به من کمک نکردید. شما چه نوع آدمی هستید؟

دوباره رو به بیمار کرد، او را مستقیماً مخاطب قرار داد و گفت: شما به هیچ کس اهمیت نمی‌دهید، در حالیکه من یکی از مفیدترین آدم‌های جهانم و به همه کمک می‌کنم. شما حتی حاضر نشدید که به من کمک کنید!!

در این زمان آنقدر فریاد زد و به میز کوبید که در نهایت، من خشم شدید را در چهره و چشمان بیمارم دیدم، و ناگهان بیمار فریاد زد: بسیار خوب لعنتی، من به شما کمک خواهم کرد، اینقدر فریاد نزنید.

جلسات بسیاری از این دست برگزار شد. پس از قریب یک سال، بیمار اظهار رضایت و اعتراف کرد که از همکار روانکاومان به اندازه کافی کمک گرفته است و خواستار ادامه جلسات فردی با من شد. در حقیقت، خلق و خوی وی بهبودی اساسی، و حملات افسردگی بشدت کاهش یافته بود. با انگیزه‌هایی که در او بیدار گشته بود بسیار ملایم و منطقی با مسائل روبه‌رو می‌شد.

خانم جوان دیگری را که مادر سه کودک خردسال بود با سابقه مشابهی از اقدام به خودکشی ناشی از افسردگی^(۱) ملاقات کردم. پس از مدتی کار درمانی با وی، درست در زمانی که افسردگیش تخفیف یافت، عصبانیتش شعله‌ور شد. روزی در یک جلسه روان درمانی با بیماری دیگر بودم که او تماس تلفنی گرفت و گفت:

دکتر من بالاخره تصمیم قطعی خود را گرفته‌ام، دکتر من می‌خواهم هر سه فرزندم را بکشم.

صدایش آنچنان مصمم بود که بهره‌گیری از تمامی مهارتم را یکجا لازم دیدم. با صدایی محکم به او گفتم:

به نزدیکترین فروشگاه عرضه حیوانات خانگی در خیابان دهم غربی برو و سه عدد ماهی طلایی بزرگ و چاق خریداری کند. سپس به فروشگاه‌ای که لوازم خانگی می‌فروشد و در کوچه ششم حد واسط میان خیابان دهم و یازدهم است برو و

تیزترین قیچی موجود را نیز خریداری کند و بعد از خرید به خانه بازگردد و ماهیها را زنده تا آنجا که می تواند قطعه قطعه کند.

پس از مدتی سکوت، صدایی لرزان از پشت تلفن ناله کنان گفت: دکتر، شما غیر قابل تحمل هستید و تلفن را قطع کرد. دقایقی بعد مجدداً تماس گرفته و با صدایی ملایم تر گفت:

دکتر، آخر من چطور می توانم ماهیهای بدبخت و بی زبان را قطعه قطعه کنم؟ و من با لبخند رضایت و زیر لب گفتم: چطور می خواستید کودکان را به قتل برسانید؟

ضرب المثلی می گوید: آدم صبور زمین را هم به ارث خواهد برد.

به طوری کلی، افسردگی معلولیتی است که خود برانگیخته، ولی با اینهمه، نقش ابزاری در اعمال نظرات خواهد یافت.

خانم جوانی از همسر خوب خویش دل کنده بود. اخلاق تند وی را بهانه کرده قصد جدایی داشت. بحث بر سر جدایی ادامه داشت تا آن که یک روز زن به همسرش گفت:

تو باید این صندلی گهواره ای^(۱) خود را رها کنی. همواره روی آن صندلی لعنتی می نشینی و پیچ و تاب می خوری، همیشه خودت را چنان نشان می دهی که گویی غمگین ترین مرد جهانی. و این عمل تو مرا دیوانه می کند و قیافه حق به جانب تو مرا آزار می دهد.

مرد با صدایی غمگین در پاسخ گفت:
بله عزیزم، من مریضم و به کمک تو احتیاج دارم به همین
دلیل است که باید مرا دوست داشته باشی و ترکم نکنی.
مرد سعی می کرد با افسرده و غمگین نشان دادن خویش
توجه همسرش را به خود جلب کند، و از ترس تنها ماندن
آنقدر در نقش خویش غرق گشته بود که خود نیز بر این غم باور
آورده بود و به مرز افسردگی کشانده شده بود.

«افسردگی»

معلولیتی است خود برانگیخته،

که بهترین پادزهر آن

ایجاد و بروز خشم است.

فصل ششم

دیگر قربانی کافی است

اخيراً در یکی از جلسات گروه درمانی، یکی از همکاران به شوخی گفت: باید بر در ورودی کلینیک جمله‌ای نصب کنیم با این مضمون:

از این گذرگاه فقط قربانیان عبور می‌کنند.

همکار دیگرمان به شوخی پاسخ داد: «من ترجیح می‌دهم

بنویسم:

دیگر قربانی کافی است

همواره شمار افرادی که با برچسب «قربانی» به دیدارمان می‌آیند، متعجبمان می‌سازد. آنان در سکوت گریه می‌کنند و فریاد برمی‌آورند که: ببینید چه بر سرمان آمده؟ و معتقدند که خودشان در ایجاد این وضعیت دخالتی نداشته‌اند. متأسفانه این

گروه خود را در حل مشکلات خویش ناتوان می‌یابند و تمامی گناه را به گردن دیگران می‌اندازند و در قبال بروز مسائل و مشکلات خویش هیچ مسئولیتی را شخصاً نمی‌پذیرند.

روانشناسان و مشاوران این امر نمی‌توانند در چشم برهم زدن دنیا را برای این گونه بیماران تغییر دهند، زیرا نه معجزه گرند و نه شعبده‌باز. بیمار و روان‌کاو در کنار یکدیگر و با همکاری یکدیگر می‌توانند راه تغییر را بجویند و بر مشکلات فائق آیند. در چنین شرایط، روان‌کاو غالباً بیمار را در موقعیتی می‌یابد که سعی دارد خود را بی‌گناه جلوه دهد. بیمار در جهت حفظ این معصومیت، چنان بر ناتوانی خویش پافشاری می‌کند که احتمال هرگونه کمک به خود را از میان برمی‌دارد.

گاهی حتی ممکن است بیمار اعتراف کند که مدتی را در تأسف برای خویش و احساس قربانی بودن سپری کرده است. اگر مسئولیت زندگی خویش را بر دوش بگیرد، و اگر بپذیرد آنقدر بزرگ شده‌اید که بر اشتباهات، سوءبرداشتها، و عدم هوشیاری خود اعتراف کنید، درهای قدرت و اعتماد به رویتان گشوده می‌شود و خویشتن را در اوج قدرتی خواهید یافت که قبلاً برخوردار از آن امکان‌ناپذیر می‌انگاشته‌اید.

فراموش نکنید، چنانچه توان آغاز درگیری را داشته‌اید، توان خلاصی از آن را نیز خواهید داشت.

این گفته را باید با طلا نوشت و بر سر هر دری آویخت. اما سؤال این است که آیا در این جهان فانی قربانیان واقعی وجود ندارند؟

البته که وجود دارند! با ما باشید و ذهن خویش را باز نگاه دارید. نمی‌گوییم جهان از ظلم و بی‌عدالتی یا خودپسندی و لاقیدی عاری است، و حتی در مواردی تعدی بر یکدیگر، در میان انسانها یافت نمی‌شود. بلکه زندگی گاهی آنچنان سخت و ستیزه جویانه می‌تازد که اگر متوجه نباشیم در اثبات ستیزه جویی جهان، خود را آزوده‌تر می‌سازیم.

باید اقرار کنم که هرگز از این دیدگاه مسائل را بررسی نکرده‌بودم.

روانشناسی آگاهی تلخ کودکی در بیماران این نکته را روشن‌تر خواهد کرد. اجازه بدهید خاطره‌ی یکی از مراجعانم را برایتان نقل کنم تا موضوع روشن‌تر شود. این شخص پس از چند جلسه‌ی مشاوره، روزی چنین گفت:

برادر بزرگم بسیار قوی‌تر و از نظر جسمانی نیز بسیار درشت‌تر از من بود. اغلب بی‌دلیل مرا مورد حملات شدید خود قرار می‌داد، در مبارزه‌ی منصفانه با او هرگز شانس نداشتم و خود این را خوب می‌دانستم. با وجود این گاهی ضربات خویش را در لحظات حساس بسیار بموقع و مطلوب می‌یافتم. به خصوص زمانی که پدرم برای جدا کردنمان دخالت می‌کرد، لحظه‌ای فرصت نصیبم می‌شد و می‌توانستم لگدی سریع و محکم به قوزک پای برادرم بزنم. و وقتی او از درد به خود می‌پیچید و قصد کتک زدن مجدد مرا می‌کرد، ناله‌ای سوزناک کشیده پدر را به عنوان شاهد می‌خواندم و در این هنگام پدر نیز او را مورد بازخواست قرار می‌داد.

وی لگدزدن در دوران کودکی را به خاطر سپرده بود ولی رفتار نامطلوب خویش را در بزرگسالی نادیده گرفته و از بدگویانش گله‌مند می‌شد.

چنین شخصی، به نظرم آدم منصف و خوبی نمی‌رسد.

وی از آنجا که در هنگام کودکی این راه را تنها طریق ممکن به منظور دفاع یا محافظت از خویش یافته بود، در بزرگسالی نیز هراز گاهی بدان متوسل گشته به انواع گوناگون همچنان به لگدپرانی مشغول بود.

بعدها، در ادامه درمان، مشخص شد او از برادر بزرگتر و پدرش در بیم و هراس به سر می‌برده، و به همین دلیل آن دو را در ضمیر ناخودآگاه خویش با خود به دوران بزرگسالی آورده است. وی همواره معصومیتی خاص را به نمایش می‌گذارد، و احساس ترحم دیگران را برمی‌انگیخت. به ترس خود از دیگران توسل می‌جوید، و خود را ضعیف و کوچک می‌دید. او قربانی بودن خویش را پذیرفته بود. وظیفه ما آگاهی او بر لگدی بود که بدون آگاهی بر دنیای پیرامون خویش وارد می‌آورد. درواقع او هنوز طفلی بود که لگد زنان، کمک می‌طلبید.

به نظر می‌آید که افراد، ناسازگاریها و گله‌مندیهای درون خویش و دنیای پیرامون خود را برای شما می‌آورند و وظیفه شما این است که آنان را توجیح کنید و به آنان بگویید که کجای خط ایستاده‌اند.

بله، حرفه ما این است که به آنان بگوییم چگونه باید مسئولیت مستقیم مسائل و مشکلات موجود در زندگی خود را

شخصاً بپذیرند. در واقع، هدف ما پذیرش گذشته و قبول مسئولیت در حال و دل بستن به آینده است. آلفرد آدلر، روانشناس معروف، بر این باور است که احساس حقارت یا احساس بد بودن بعدها در تمام مراحل زندگی انسان جنبه حیاتی پیدا می‌کند. او معتقد است که کودکان در ایام کودکی به دلیل جثه کوچک‌تر و ناتوانی هایشان خواه ناخواه نسبت به بزرگترها و محیط پیرامون خویش احساس حقارت و کوچکی می‌کنند.^(۱)

در اینجا به شرحی دیگر از خاطرات دوران کودکی یکی از مراجعانم می‌پردازم:

تقریباً هفت ساله بود که روزی قوطی کبریتی در خانه یافتم و چون قبلاً به من تذکر داده شده بود که هرگز به کبریت دست نزنم و با آن بازی نکنم، با کنجکاوی بسیار آن را برداشتم و به حمام رفتم و کبریتها را یکی پس از دیگری آتش زدم و سوخته هایش را درون توالت انداختم. سپس کبریت روشنی را به کاغذ توالت نزدیک کردم. کاغذ به آرامی شروع به سوختن کرد و فضای حمام از دود پر شد. با ترس به بیرون دویدم و در حمام را بستم و تا اینجا کسی مرا ندیده بود. ولی با وجود این می‌دانستم تنبیهی در کار خواهد بود. به همین دلیل، باید ردم را پاک می‌کردم. فوری به آشپزخانه، که مادرم در حال آشپزی

۱- توصیه مترجم. برای توضیح بیشتر در مورد این مطلب رجوع کنید: وضعیت آخر،

مبحث «من خوب نیستم، شما خوب هستید» نوشته تامس آ. هریس، ترجمه اسماعیل فصیح.

بود، رفتم و گفتم: مادر، من می‌توانم به حمام بروم؟
مادر نگاه عجیبی کرد و گفت: برای حمام رفتن اجازه
می‌گیری؟

گفتم: می‌خواهم بروم حمام، اشکالی ندارد؟
از آنجا که قبلاً برای حمام رفتن احتیاجی به اجازه نداشتم،
مادر از بی‌معنی بودن گفته‌هایم متعجب شد و در همین زمان
بوی دود به مشامش رسید. به طرف حمام دوید و پس از
خاموش کردن آتش که دیوار حمام را سیاه کرده بود، مرا بسیار
نامنصفانه تنبیه کرد.

به نظرم این تنبیه بسیار ظالمانه بود. چرا بایستی فوری تنبیه
می‌شدم؟ اولاً هر یک از برادرها و خواهرهایم هم می‌توانستند
چنین کاری کرده باشند؟ در ثانی، مادر که مرا بسیار دوست
می‌داشت، از کجا نتیجه گرفت که من آتش را روشن کرده‌ام؟
چرا از برادر و خواهرهایم سؤالی نکرد؟ با خود استدلال
می‌آوردم که من برای دستشویی رفتن و حمام کردن از مادر
اجازه گرفته بودم و این اجازه گرفتن ثابت می‌کرد که من آنجا
نبوده‌ام. پس مادر در این مورد بسیار ناعادلانه رفتار کرد.

این شخص واقعه مشابه دیگری را نیز در همان ایام کودکی
خویش تجربه کرده بود که برایتان تعریف می‌کنم. وی در
دبستانی به تحصیل مشغول بود که اگر شاگردان درس روزانه را
حفظ نمی‌کردند و یا تکالیف خود را انجام نمی‌دادند با خط‌کش
معلم تنبیه می‌شدند. او در طول سال تحصیلی شاگردی بسیار
خوب و محبوب معلم بود. با اینهمه، بعدها در انجام تکالیف

خود کوتاهی می‌کرد و زمانی که تنبیه با خط کش انگشتانش را آزرده ساخت، خشمی درونی نسبت به آموزگار در وی پدیدار شد. در ذهن او معلم به شخصی ظالم و بی‌انصاف بدل گشت، زیرا فکر می‌کرد معلم او را هرگز تنبیه نخواهد کرد.

حوادثی این چنین گهگاه در زندگی او رخ می‌داد، تا اینکه در بزرگسالی حادثه‌ای دیگر به وقع پیوست که باعث شد او خود را در آن اتفاق واقعاً قربانی حس کند. وی مدتی ستاره فوتبال دبیرستانهای شهر و کاپیتان موفق تیم بود. در اواسط یک بازی مهم، فرصتی بدست آمد که می‌توانست یک پنالتی برای تیم او باشد، اما داور آن پنالتی را نپذیرفت. او بدون توجه به دستور مربی، و با جملاتی تند به رأی داور اعتراض کرد و رأی صادره را غیر منصفانه خواند. به دستور داور او از زمین بازی اخراج شد و مورد سرزنش مربی نیز قرار گرفت. این حادثه آغاز برداشت وی از ستیزه‌جویی مربیان و مسئولین نسبت به او به شما می‌رفت. وی چند هفته‌ای را در سکوت سپری می‌کند و در خود فرو می‌رود. کاپیتانی تیم را از دست می‌دهد و فصل فوتبال را همراه با تیم هرگز به پایان نمی‌رساند.

مسلماً او دوست خوبی برای خود نبوده است. با وجود این

چگونه از این معطل‌رهای یافت؟

گاهی انسانها زمانی که به اوج می‌رسند، با مشکلاتی دست به گریبان می‌شوند که جاه‌طلبی سلطه بر دیگران، نمونه‌ای از آن است. در اینجا نیز فردی مورد نظر ما تصور می‌کند به عنوان کودک محبوب مادر، شاگرد سوگلی معلم، و کاپیتان معروف

تیم، «حسادت دیگران» را بر می انگیزد. به همین دلیل است که دیگران با او به ستیزه جویی می پردازند. اگر او با زندگی از در آشتی درمی آمد و بر اشکالات خویش آگاهی می یافت، دیگر با قابلیت برانگیختن خشم اطرافیان، قدرت خویش را به اثبات نمی کشید و به عنوان یک بزرگسال، در زندگی با موفقیت و شکست ها همانگونه که اتفاق می افتادند روبرو می گشت.

برای آن که به او کمک کنم تا شرایط موجود خویش را درک کند، از او پرسیدم: احتمالاً در انتخاب میان پتک و سندان، تو سندان را ترجیح خواهی داد، زیرا هر چه سخت تر بر تو ضربه زنند، رضایت بیشتری خواهی یافت. این طور نیست؟

او گفت: فکر می کنم همین طور است. حداقل می دانم که من به دیگری صدمه نمی زنم، حال دیدید دکتر، چرا رنج بردن را به من منصفانه نسبت داده اند؟

آیا انسانها از طریق رنج بردن و دردکشیدن رشد نمی یابند؟

خیر، لزوماً این طور نیست. از طریق رنج بردن غیر ضروری، فقط خود آزاری و جهت گیری نادرست استعدادها رشد می کند. ناگفته نماند با وجود آنکه پرونده این بیمار هنوز بسته نشده او علاقه خاصی در جهت توسعه و پیشرفت کار و حرفه شخصی اش پیدا کرده و تصمیم به ازدواج نیز گرفته است.

شاید این هم یکی از همان موفقیت های بزرگی باشد که او

می خواهد بدان دست یابد؟ ولی آن را حفظ نخواهد کرد!

ما این بار بسیار امیدواریم و احساس خوبی هم در این مورد داریم، ولی تصمیم نهایی را باید او شخصاً اتخاذ کند. گاهی

افراد نمی‌پذیرند که حق انتخاب با آنهاست.

رقاصه هنرمند و بسیار با استعداد و معروفی به من مراجعه کرده بود؛ روزی، در بین جلسات از او سؤال کردم: چطور شد که اصلاً رقص را انتخاب کردید؟

او جواب داد: در واقع من اصلاً در انتخاب این شغل نقشی نداشتم و این شغل به من تحمیل شده است. این خواسته مادرم بود که از من یک رقاصه معروف بسازد، او مرا وادار می‌کرد که هر روز به طور پیوسته و در ساعتهای طولانی، تمرین کنم، به او گفتم: شما مجبور نبودید این کار را انجام دهید، حتماً خودتان هم مایل بوده‌اید؟

گفت: خیر، اصلاً دلم نمی‌خواست یک رقاصه شوم. ولی چگونه می‌توانستم سرپیچی کنم؟ من که دختر بچه‌ای بیش نبودم! مادرم می‌خواست من یک رقاصه معروف شوم و اصرار زیادی هم داشت.

پرسیدم: من دارم در ذهنم به دو چیز می‌اندیشم. او آنکه اگر شما واقعاً دوست نداشتید که رقاصه شوید، می‌توانستید یک روز در حین تمرین رقص خود را به زمین بیندازید و به پایتان آسیب بزنید. یا آن که کمی خود را زشت‌تر و بدهیكل‌تر نشان بدهید. می‌توانستید چاق‌تر شوید. یا تمرینها را به طور جدی دنبال نکنید. آیا کسی شما را مجبور می‌کرد که این چنین مواظب اندامتان باشید؟ می‌دانید اگر اندامی این چنین مناسب و ورزیده نداشتید، هیچ‌وقت رقاصه مشهوری نمی‌شدید!

دکتر، عجب جواب خردمندانه‌ای به این خانم داده‌اید!

بله، گاهی اوقات بیماران ما بسیار باهوش هستند و باید با آنان صریح برخورد کرد. انسانها باید مسئولیت آنچه را خود انجام می دهند شخصاً بر عهده بگیرند.

خانم وکیل جوانی به من مراجعه کرده بود. او همیشه در خیال تصور می کرد مادرش با چاقویی در دست به دنبال اوست. سالهای سال از کابوس و خیال این فکر تلخ در رنج بود و دلیلش را هم نمی دانست.

یک روز در جلسات گروهی که صحبت از گذشته ها و یادآوری خاطرات مربوط به والدین بود، یکی از آقایان از دیگران پرسید: آیا کسی از عشقبازی پدر و مادرش چیزی به خاطر می آورد؟

اکثر افراد ساکت بودند و جوابی ندادند.

خانم وکیل جوان گفت: بله، من خوب به یاد دارم، بخصوص که اتاق من مجاور اتاق خواب پدر و مادرم بود و من حتی صدای آرام آنان را هم می شنیدم و حتی گاهی فکر می کردم که مادرم هر لحظه ممکن است با چاقو به دنبالم بیاید و مرا بخاطر استراق سمع بکشد.

فوراً صحبت او را قطع کرده و گفتم: صبر کنید، صبر کنید. شما خیلی صریح و تند جواب دادید. آیا شما در فاصله شنیدن صدای پدر و مادرتان از اتاق مجاور و فکر اینکه مادرتان با چاقو به دنبالتان خواهد آمد، به چیز دیگری هم فکر می کردید؟ آیا شما آرزو نمی کردید که ای کاش به جای مادرتان می بودید؟

احساس گناهکار بودن همیشه
مجازات و تنبیه خویشتن را به دنبال
دارد و قربانی می‌طلبد...

بلافاصله پس از شنیدن این جمله رنگ از چهره وکیل جوان پرید و پس از آنکه مجدداً صورتش از حالت طبیعی به خود گرفت، با صدای شرمنده‌ای گفت: بله، حالا به یاد می‌آورم. فکر می‌کنم که چنین آرزویی را در دل می‌پروراندم! بله، من همیشه خود را به جای مادرم تصور می‌کردم و همیشه آرزو می‌کردم که ای کاش من به جای او می‌بودم و در آن ایام پدرم را عاشقانه می‌پرستیدم.

حال متوجه منظورم می‌شوید؟ احساس گناه، همیشه مجازات و تنبیه خویشتن را بدنبال خواهد داشت. هیچ می‌دانید به خاطر آن احساس است که همیشه فکر می‌کنید هنوز مادر با چاقو به بدنبال شماست و می‌خواهد شما را تنبیه کند؟

اگر احساسات او در مسیر عاطفی صحیح رشد می‌یافت، او هرگز از دوست داشتن پدر احساس گناه نمی‌کرد و خود را مستحق چنین مجازاتی نمی‌دید...

چندی پیش خانم جوانی برای ملاقاتم به مطب آمده بود گفت:

همسرم به من خیانت می‌کند، و متأسفانه هفته پیش متوجه شدم که خودم شخصاً و ناخواسته این مسئله را ایجاد کرده‌ام. می‌خواهم جلوی آن را بگیرم. تحمل آن را ندارم.

خانم جوان ادامه داد: زمانی که با آن خانم آشنا شدم، نمی‌دانم چرا فکر کردم اگر شوهرم او را ببیند، عاشقش می‌شود، و باز به این فکر افتادم که چگونه ترتیب آشنایی آنها را بدهم، طوری که طبیعی جلوه کند و آنها متوجه نشوند.

نمی دانم چرا این کار را می کردم؟! مطمئن بودم همانقدر من از او خشم آمده شوهرم هم از او خوشش خواهد آمد. شخصاً ترتیب ملاقاتی را دادم و خانم جوان یا به عبارتی دوست جدیدم را به خانه دعوت کردم، و احساس کردم که نقشه ام اجرا شده است. بعدها که از روابط پیشرفته آنان مطلع شدم، متوجه شدم که اشتباه کرده ام و تحملش برایم دشوار بود.

می دانید چرا خانم جوان مورد بحث دست به چنین نقشه خطرناکی زده بود؟ او شخصاً با انجام عملی این چنین، خویشتن را تنبیه و مجازات می کرد.

خانم جوان این چنین ادامه داد: من همیشه می دانستم که شوهرم بالاخره به من خیانت خواهد کرد و از چشم چرانیهای وی مطلع بودم. حتی یک روز یکی از دوستانم به من گفت: چگونه چنین مردی را تحمل می کنی؟

دکتر، من هنوز هم نفهمیدم چرا، این خانم خود در به بیراهه کشیدن همسرش و خیانت به خویش این چنین نقش آفرینی کرده و دست به دسیسه زده است؟

او همیشه در خیال خود تصور می کرد شاید روزی به شوهرش خیانت کند. به همین دلیل، زن دیگری را به جای خود به صحنه کشاند. و به خاطر افکار پریشانی که در سر می پروراند خود را گناهکار حس می کرد و مجازاتی این چنین را برای خویش تعیین کرده بود تا با رنج کشیدن و مشاهده رقیب، «خویشتن» را تنبیه کند.

فصل هفتم

حفره‌ای در مخزن خاطرات

فیلسوفی می‌گفت: در قدیم گدایان خورجینی را که با دو دگمه محکم بر روی شانه هایشان بسته می‌شد بر گردن می‌آویختند و هر آنچه را به آنان داده می‌شد فوراً در جیب عقب خورجین پنهان می‌کردند، و همیشه جیب جلوی خورجین را خالی نگاه می‌داشتند تا مجدداً مورد عنایت عابران قرار گیرند.

متأسفانه هستند گروهی که در زندگی شخص‌شان و در عمل، اشتباهات و نقاط ضعف دیگران را در معرض دید و به قولی در جیب جلوی خورجین می‌گذارند و مسائل و مشکلات خود را پنهان کرده و در جیب پشت خورجین قرار می‌دهند، همواره سنگینی بار آن را با خود حمل می‌کنند. اینان

نقاط ضعف دیگران را در جلوی چشم نگاه می‌دارند و پیرامون آن به بحث و گفتگو می‌پردازند، ولی مشکلات خویش را نادیده گرفته و کتمان می‌کنند و به قولی دهان‌های گشادشان همیشه باز است و مسائل دیگران را با ذره بین و مشکلات خویش را با دوربین مورد بازرسی قرار می‌دهند.

هنوز در دنیای مدرن کنونی، هر یک از ما همان خورجین را به نوعی برگردن آویخته‌ایم و غافل از مسائل خویش به دخالت در امور زندگی دیگران می‌پردازیم، اما از مسائل و مشکلات زندگی شخصی خویش غافل گشته‌ایم و آنها را در پشت خورجین قرار داده و در واقع به دست فراموشی سپرده‌ایم. حتی موفقیت‌هایی را که در زندگی کسب کرده‌ایم نیز از خاطر برده و از ذهنمان بیرون رانده‌ایم. گویی سوراخی در خورجین ذهنمان ایجاد شده که تمامی خاطرات خوب و بد زندگی به آسانی از آن بیرون ریخته و رها می‌شوند و همه چیز از ذهن و خاطر می‌رود. بدین ترتیب، یادآوری خاطرات باارزش که دلگرم‌کنند و امیدبخش هستند نیز کم‌کم از یاد و حافظه می‌روند.

گاهی انسانها، بسیار زود فراموش می‌کنند که برای رسیدن به اهداف نهایی و مقصود خویش چه فراز و نشیبها و چه مشقتهایی را پشت سر گذارده و برای دستیابی به بعضی از آمال و آرزوهای غیر ممکن و دور از دسترس خویش چه سختی‌هایی را متحمل شده‌اند!! یادآوری خاطرات شیرین و ارزنده زندگی، «رضایت خویشتن» را در بر دارد، به انسان قوت قلب می‌بخشد،

و او را راضی می‌کند. باعث می‌شود تا به خویشتن و آنچه به دست آورده ارج نهد و ضریب اعتماد به نفس را در او بالا می‌برد.

اگر انسان ارزش و اعتبار خاطرات خوش و موفقیت‌های زندگی را به آسانی از دست دهد، احساس تهی بودن سراپای وجودش را فرا می‌گیرد و او را به ورطه افسردگی می‌کشاند. اگر آدمی برای خویشتن و برای آنچه که هست ارزش قائل شود، هرگز دچار افسردگی نمی‌شود.

دکتر، من به تجربیات و تعاریف شما در مورد آنهایی که هنوز در گذشته‌ها، رؤیاها یا در روانشناسی آگاهی کودکی خویش به سر می‌برند، یا آنهایی که با احساساتی از قبیل انتقام‌جویی، رفتاری عصبی و غیر منطقی از خود ارائه می‌دهند و حتی آنانی که شخصاً خویشتن را قربانی چنین احساساتی کرده‌اند، با دقت گوش فرا داده‌ام. اما آیا این افراد «خویشتن» را از زندگی کردن در «حال» و لذت‌اندیشیدن به آینده محروم نکرده‌اند؟

بله، کاملاً همین‌طور است. به طور کلی، هر فردی که با خاطرات و ناکامی‌های گذشته و خواستهای تحقق نیافته خویش زندگی می‌کند، مثل این است که در همان گذشته باقی مانده، در واقع «حال» را از دست داده و به سوی «آینده‌ای» نامعلوم پیش می‌رود. این افراد نه تنها خود را از لذت زندگی کردن محروم کرده‌اند، بلکه اطرافیان خویش را نیز مورد ظلم قرار داده‌اند. فرصت‌های مناسب زمان حال و آینده را از دست داده‌اند، زیرا هدف معین و مشخصی نداشته‌اند تا برای رسیدن

به آن در تلاش باشند. احساس پوچی بر زندگی آنان سایه گسترده و تابلویی در دست دارند که روی آن نوشته: «ببینید، من هیچ چیز ندارم.» این افراد معمولاً چهره‌ای ساختگی و غمگین و حق به جانب از خود ارائه می‌دهند و گاهی سعی می‌کنند با سکوت خویش ترحم و توجه دیگران را به خود جلب کنند.

دکتر، من حدس می‌زنم گاهی انسانها با سکوتشان حرفهای زیادی برای بازگو کردن دارند ولی آن را پنهان می‌کنند!

بله، خودتان قضاوت کنید که زندگی کردن در چنین شرایطی چگونه خواهد بود؟

خانمی را می‌شناسم که در خانواده‌ای معمولی بزرگ شده ولی در ازدواج با شوهری متمول، و تحصیل کرده زندگی بسیار مرفهی دارد. این خانم برای اداره کردن امور منزل و رسیدگی به فرزندان از بیشترین تعداد مستخدم و خدمه‌ای که ممکن است استفاده می‌کند و خود دست به سیاه و سفید نمی‌زند و همیشه همه چیز برایش مهیا بوده است و اغلب اوقات صبح را از بیکاری در کلاسهای ورزش و آرایشگاهها و سالنهای زیباسازی سپری می‌کند، تازگیها به توصیه دوستی عصرها نیز به کلاس سرامیک سازی که جدیداً ثبت نام کرده است می‌رود. اما همیشه در نگرانی خاصی به سر می‌برد و افکار منفی در سر می‌پروراند. مثلاً، همین چندی پیش گفت: اگر دوستانم در کلاس سرامیک سازی از من خوششان نیاید، چه کنم؟ اگر گلدانی را که در کلاس ساخته‌ام، زمان پخت در کوره بشکند چه کنم؟ و همچنین اگرهای بیشماری که مانند تارهای عنکبوت

فکر و ذهنش را در هم پیچیده است.

او همه چیز دارد ولی در واقع هیچ چیز ندارد، زیرا یک لحظه از داشته‌های خویش لذت نمی‌برد و بر آن چه دارد قدر و مرتبه‌ای نمی‌نهند. به همین دلیل در کمال بی‌قراری احساس پوچی و تنهایی او را آزار می‌دهد و برای رهایی از این احساس به هر کاری دست می‌زند ولی ظاهراً برنامه‌های متنوع هم او را راضی نمی‌کند ساعات زیادی را به مکالمات تلفنی بیهوده با آشنایان می‌گذرانند که این خود مزاحمت‌های اطرافیان را دربر دارد.

اقوام این خانم که وضعیت زندگی بسیار معمولی دارند، به خود اجازه نمی‌دهند تا به او ایراد بگیرند و بگویند: شما که همه چیز دارید و بهتر و برتر از همه ما زندگی می‌کنید چرا باید این چنین افسرده و تنها باشید؟ دوستان و نزدیکان نمی‌توانند با او از واقعیت موجود صحبت کنند. آنها فقط زمانی با او ارتباط نزدیک برقرار می‌کنند که با او از در همدردی و دلسوزی دروغین وارد شوند و به قولی دل به دلش بسپارند.

دکتر، دلیلش چیست؟

پرواضح است، این خانم با احساس محرومیت و گناه، خویشتن را شکنجه می‌کند، زیرا خود را متعلق به چنین زندگی نمی‌داند و نتوانسته خود را با شرایط عالی زندگی اش وفق دهد. او در ضمیر ناخودآگاه از اینکه شرایط زندگی بسیار ایده‌آلی دارد و اقوامش آدمهایی بسیار معمولی هستند و اغلب در فقر بسر می‌برند، احساس گناه می‌کند.

دکتر: یعنی این خانم استحقاق چنین زندگی مرفهی را ندارد؟
 خیر، این طور نیست. او می خواهد با برانگیختن احساس
 ترحم از دیگران از احساس گناه خویش بکاهد.
 حال، از شما سؤال می کنم. شما چه دوست دارید؟ آیا
 دوست دارید که دیگران بر شما ترحم کنند؟ یا تحسینتان کنند؟
 بهتر است قدر هر آنچه که دارید بدانید و سعی کنید طوری
 زندگی کنید که دیگران با تحسین از شما یاد کنند.
 خانم جوانی که حرفه اش مانکنی است، به خاطر مشکلات
 زناشویی به من مراجعه کرده بود. شوهر این خانم فردی نسبتاً
 موفق بود، ولی نه آنقدر پولدار که بتواند نیازهای غیر معقول
 خانمش را مهیا سازد. خانم جوان دوست داشت که شوهرش
 ماشین و راننده ای دائمی در اختیارش بگذارد تا همیشه راننده
 به انتظارش بماند، و تأکید بسیاری بر این موضوع داشت.
 میزان حقوقی که خانم از حرفه مانکنی به دست می آورد
 بسیار ناچیز و اصلاً قابل ملاحظه نبود. زیرا او در حد حرفه ای
 کار نمی کرد و هرازگاهی به او کاری ارجاع می شد.
 خانم جوان سعی می کرد بیشترین اوقات خود را در سفر یا
 در خانه مادر سپری کند. بطور کلی اوقاتی را که خارج از خانه
 بسر می برد بیش از زمانی بود که در خانه خود و با همسرش
 سپری می کرد. مسأله ای که او را بیشتر زجر می داد آن بود که
 باید با تاکسی به محل کار خود رفت و آمد می کرد. از اینکه
 همسرش او را تا محل کار همراهی نمی کرد بسیار آزردہ خاطر
 بود.

یک روز صبح که به جلسات گروهی آمد، چشمانش آنچنان از گریه قرمز و متورم شده بود که گویی از مراسم سوگواری آمده است. یکی از اعضای گروه علت را پرسید.

خانم جوان با گریه شدید گفت: امروز که با تاکسی (و تأکید شدید روی لغت تاکسی) به اینجا می‌آمدم، طبق معمول همیشه چون راهم دور است با راننده به گفتگو پرداختیم و اتفاق عجیبی افتاد. آقای راننده پدر مرا می‌شناخت و چقدر از پدرم تعریف کرد. یکی از اعضای گروه تصور کرد که شاید آقای راننده خبر بدی از پدر این خانم به او داده است! ولی دیگری که می‌دانست پدر خانم سالهاست فوت کرده به او توضیح داد. خانم جوان همانطور که صحبت می‌کرد در بین گفته هایش بی‌درپی نفرت بیش از حد خود را از تاکسی سواری عنوان می‌کرد، و ناگهان گفت: می‌دانید چرا این آقای راننده پدر مرا می‌شناخت؟ برای آنکه پدر من هم یک راننده تاکسی بوده است. البته سالها قبل که من کوچک بودم، او من و مادرم را ترک کرد و هرگز به خانه بازنگشت.

آن روز خانم جوان گریه زیادی کرد و با ناراحتی جلسه را ترک گفت. اما پس از چندین جلسه دیگر بالاخره با کمک گروه دلایل رفتار عصبی و نامعقولش بر همه روشن شده بود. او بیشتر اوقات خویش را در منزل مادر می‌گذراند زیرا فکر می‌کرد پدر سالها پیش مادر را در تنهایی رها کرده و رفته و حال او هم با ازدواجش چنین عملی را مجدداً با مادر انجام داده است. او با شوهرش سرناسازگاری داشت زیرا احساس می‌کرد

که بین مادر و او جدایی ایجاد کرده است، در واقع انتقام پدر را از همسر خویش می‌گرفت. حتی تأکید او برای استخدام راننده‌ای که همیشه بیرون خانه منتظرش بماند نیز نوعی انتقام گرفتن از پدری بود که سالها را در انتظار بازگشتنش به منزل سپری کرده بود.

او ناخودآگاه در مسائل زناشویی غفلت می‌ورزید تا غیر مستقیم به مادر بگوید: «مادر من هم مثل تو هستم، «محروم و تنها». پس از برگزاری جلسات متعدد، او پذیرفت که مسئول زندگی از دست رفته مادر نبوده و حال هم با غمگین جلوه دادن و محروم کردن خویش از زندگی نمی‌تواند به مادر و تنهایی او کمک کند. چه بسا، با شرایطی که برای خود ایجاد می‌کند غم و اندوه مادر را دو چندان کرده و او را نگران می‌سازد.

اگر تو از خودت کم بگذاری، به دیگران کمکی نکرده‌ای!!
 دکتر، این خانم جوان در کودکی پدرش را به طور مشکوکی از دست داده، به نظر شما این به تنهایی کافی نیست که احساس محرومیت و تنهایی او را این چنین بی‌تاب کند؟

البته بی‌تأثیر نیست ولی فراموش نکنیم که انسان نباید با فکر کردن به یک حادثه ناخوشایند و یا یک احساس تلخ همه زندگی خویش را نابود کند؟

همین چند هفته پیش با یکی از غم‌انگیزترین حوادثی که ممکن است برای کسی اتفاق بیفتد روبه‌رو شدم. مشکل مربوط به خانم جوان یا بهتر بگوییم «دخترکی» بود که به دیدارم آمد. او هرگز پدر خویش را ندیده بود، زیرا پدر و مادر قبل از تولد او از

هم جدا شده بودند. وی در دوران کودکی به دوستانی که از نعمت داشتن پدر برخوردار بودند حسودی می‌کرد، تحمل و دیدن آنهایی که بر شانه‌های پدرشان می‌نشستند و بازی می‌کردند برایش غیر ممکن می‌نمود.

تعاریف گزاف مادر از شخصیت ساختگی پدر باعث شده بود تا او در رؤیای خویش تصویری زیبا از پدری خیالی که دارای قدی بلند، هیکلی قوی، و مهمتر از همه بسیار سرشناس و پولدار است، برای خود بسازد. او در خیال خویش از پدر بتی ساخته بود که سخت مشغول به فعالیت است و چون فرد بسیار مهمی است تمام اوقاتش صرف برگزاری جلسات می‌شود و اکثراً در مأموریت بسر می‌برد، و به همین دلیل فرصت به خانه آمدن را ندارد. به این ترتیب، او با «خود فریبی» به زندگی ادامه می‌داد.

حال او خانمی است بیست و پنج ساله. روزی که او را برای اولین بار در مطب منتظر خود دیدم حرکات کودکانه‌اش بیش از هر چیز دیگری توجه‌ام را به خود جلب کرد. او آنچنان با بی‌قراری روی لبه صندلی نشسته و دستانش را مانند بچه‌ها در هوا پیچ و تاب می‌داد و پاهایش را مانند کودکان تکان می‌داد که ناگهان با دیدن او کم مانده بود بگویم: شما دقیقاً مانند کودکی که بی‌صبرانه منتظر پدرش است اینجا روی صندلی نشسته‌اید؟ اما جمله خود را در گلو فرو بردم و هیچ نگفتم.

او همچون دخترکی کوچک، کاملاً در رؤیای خویش غرق شده بود و باور داشت که بالاخره روزی پدر معروف و پولدار او

از در وارد می شود و برای او هدایایی گرانبها به همراه می آورد و بخاطر سالهای غیبت، او را مورد نوازش قرار می دهد. آنچنان در افکار شیرین خود غوطه ور بود که گذشت سالها را فراموش کرده و همچنان در ضمیر ناخودآگاه خویش در انتظار به سر می برد.

او از بزرگ شدن امتناع می ورزید زیرا منتظر آمدن پدر بود و نمی خواست وقتی او بار می گردد، او را نشناسد. او از تکامل خود در بیم و هراس بود و خویشتن را از زندگی کردن در حال محروم کرده بود، زیرا با کودک ماندن و تظاهر به کودکی، می توانست در رؤیای دروغین خود سیر کند و با واقعیات موجود روبه رو نگردد. وی در هر اجتماع و مکانی که ظاهر می شد رفتاری کاملاً کودکانه از خویش بروز می داد که توجه همگان را برمی انگیخت. آنچه را کودکان دوست می داشتند او نیز برای خود می پسندید. حتی در تقلید صدا بعضاً کودکانه صحبت می کرد.

خانم جوان، کودک نمای ما، محرومیت زندگی کردن در حال را جایگزین انتظار کشیدن پدری کرده بود که ممکن بود هر لحظه از در وارد شود. کمبود نداشتن پدر او را از بزرگ شدن و رویارویی با واقعیت دور نگاه داشته بود.

شاید او در ضمیر ناخودآگاه خویش می دانست که بزرگ شدن و بزرگسالی یعنی روبه رو شدن با واقعیات زندگی؟

او در خیال تصور می کرد، آن زمانی که پدر وارد شود و ببیند دختر کوچکش همچنان در انتظار اوست بسیار خوشحال

خواهد شد. وی پدری خیالی را آنچنان ملکه ذهن و فکر خویش کرده بود که سالهای شیرین زندگی را از دست داده و خود را از همه چیز محروم کرده بود.

پس از جلسات متعددی که به صورت گروهی و انفرادی با او داشتیم، بالاخره پذیرفت، که برای فرار از تنهایی و کمبود محبت‌های عاطفی، در ضمیر ناخودآگاه خویش پدری خیالی ساخته و پرداخته که با رؤیای آن، زندگی پوشالی می‌کند. دردناکتر از آن، پذیرش این واقعیت بود که چگونه افکار خیالی پدر رؤیایی سالهای شیرین نوجوانی و جوانی او را در بر داده است.

خانم جوان دیگری را می‌شناختم که بیست و هشت سال سن داشت و می‌گفت: دکتر، من هیچ احساس کمبودی در زندگی ندارم از تنها زندگی کردن بسیار لذت می‌برم و هرگز احساس تنهایی نکرده‌ام. من دوستان بیشماری دارم. شغل خوبی هم دارم. آپارتمان قشنگی دارم. ولی از دست اطرافیانم عصبانی هستم که مکرر از من می‌پرسند: چه وقت ازدواج خواهی کرد؟ مگر زندگی من اشکالی دارد؟ چرا باید تن به ازدواج بسپارم؟

پس از برگزاری چندین جلسه مشاوره هیچ حرکت و عمل غیر عادی از او مشاهده نکردم. از خود می‌پرسیدم، یعنی او یک استثناست؟ که هیچ دلیلی برای محرومیتی که برای خود ایجاد کرده است ندارد؟

یک روز از او در مورد برنامه غذایی اش پرسیدم، گفت: دکتر، از این نظر همه اصلاً نگران نباشید، زیرا من بسیار دقیق

مواظب غذا خوردنم هستم، چند وعده در روز غذا می خورم، سالم هستم، و از خودم خیلی خوب مراقبت می کنم. هر شب که در خانه هستم، غذای کامل تهیه می کنم. پیش غذا، سوپ، سالاد، آب میوه، گوشت قرمز و گاهی ماهی یا مرغ با سبزیجات تازه و حتی دسر هم تهیه می کنم.

از شنیدن این مطالب تعجبم صد چندان شد، زیرا به تجربه می دانم اکثر افرادی که تنها زندگی می کنند اصولاً کمتر غذا می پزند، مگر آنکه منتظر میهمانی باشند!

افراد تنها معمولاً شب را با یک تکه کیک و پنیر یا نان و مربا و میوه یا یک کنسرو و، در نهایت، یک ساندویچ که از بیرون تهیه کرده اند در کنار تلویزیون به سر می برند.

از طرز تهیه و پخت غذای بهداشتی و کامل این خانم جوان مطمئن شدم که باید گره کور معما همین جا باشد. او دستور تهیه چند غذا را برای من بازگو کرد که متوجه شدم طبخ آنها نیز بسیار دشوار و زمان تهیه آن بسیار طولانی است!

پس از چندین ماه که جلسات زیادی را با هم گذرانیدیم بالاخره توانستیم به گذشته های دور او رجعت کنیم، و برایمان روشن شد که وی در رؤیای خویش با پدری خیالی زندگی می کرد. او، در واقع، در نقش مادر ظاهر گشته و هر شب یک نوع غذای خوب و عالی برای پدر تهیه می کرد و مشخص بود که با چنین شرایط فکری و روحی که برای خویش ایجاد کرده است، هرگز احساس تنهایی و نیاز به ازدواج او را آزار نخواهد داد. زیرا او در ضمیر ناخود آگاه خویش مسئولیتی سنگین بر عهده

داشت که در جهت انجام آن سخت کوشا است.

وی در سن کودکی پدر و مادر را خیلی زود از دست داده بود و برای فرار از زندگی کردن بدون آنها و برای ادامه حیات خویش و فرار از تنهایی، در نقش مادر ظاهر شده و از پدری خیالی نگهداری می‌کرد و در ایفای نقش خود را بسیار خوشبخت احساس می‌کرد. آگاه کردن وی کاری بس دشوار و خطرناک به نظر می‌رسید، زیرا ابتدا باید با نبودن پدر در زندگی واقعی روبه‌رو می‌شد تا نقش دروغین خود را کنار می‌گذاشت و از زیر بار سنگین مسئولیت نگهداری پدر رها می‌گشت! اما بلافاصله پس از پذیرش این امر و قبول واقعیت احساس کشنده تنهایی جایگزین آن می‌شد، کاخ پوشالی او در هم می‌ریخت و او با سپری کردن ایامی چند و تحمل این واقعیت که ممکن بود او را در بحران روحی شدید قرار دهد، می‌توانست بر مسائل چیره شود. در پایان که طوفان مشکلاتش فروکش می‌کرد، باید خویشتن را با شرایط حال وفق داده و به فکر تشکیل خانواده و ازدواج می‌افتاد.

حال متوجه شدید که چرا این خانم جوان در تمام دوران محرومیت خود ساخته خویش از زندگی واقعی، فکر می‌کرد که همه چیز عالی است؟ و چرا هیچ کمبودی احساس نمی‌کرد؟

بله، کاملاً متوجه شدم. از یک چیز دیگر هم مطمئن هستم و آن این است که شوهر این خانم در آینده باید مرد خوشبختی باشد،

زیرا همسرش می‌تواند بهترین غذاها را برای او تهیه کند.

دکتر جوانی را می‌شناختم که در همه جلسات درس دانشگاه با آنکه هنوز وقت زیادی تا پایان جلسه باقی بود، زودتر از دیگران آماده ترک کلاس می‌شد.

یک روز به او گفتم: برای چه عجله می‌کنید؟ چه می‌شود اگر آرام بر جای خود بنشینید تا جلسه به پایان برسد و من ختم جلسه را اعلام کنم و آن وقت بروید؟

گفت: چرا باید همیشه شما بگویید که چه وقت، وقت رفتن است؟ چرا باید آن قدر بمانم تا شما به من بگویید، برو؟ من ترجیح می‌دهم خودم وقت رفتن را تعیین کنم.

از این برخورد و جملاتی که او به زبان آورد نتیجه گرفتم که او احتیاط می‌کند و نمی‌خواهد آنقدر بماند تا دیگران فکر کنند که او مزاحم اوقات دیگران است. احساس کردم او خود را در مقابل فرد یا افرادی خیالی حمایت می‌کند که مبادا به او دستور رفتن بدهند. وی روی این مسأله بسیار حساس بود. می‌خواست قبل از زمان رفتن، و یا پیش از آنکه کسی بگوید که وقت رفتن است، خود تصمیم به رفتن گرفته باشد.

او یک مشکل اساسی دیگر نیز داشت، فکر می‌کرد که هر موفقیتی در زندگی یک دوره چهار ساله دارد و همیشه پابرجا نیست. و برای اثبات عقیده خویش دلایلی نیز می‌آورد. مثلاً می‌گفت: دوران دبیرستان چهار سال است. در این دوران چهار سال سعی می‌کنی موفق باشی، معروف شوی، مثلاً وارد تیم دبیرستان شوی و همه معلمان و مربیان دبیرستان روی تو

حساب می‌کنند و مدام جویای حال و احوالت هستند و تو در دبیرستان واقعاً مطرح هستی. اما همینکه دیپلم و گرفتی، دیگر تو هیچ‌کسی نیستی و همه چیز تمام است. وقتی به دانشگاه می‌روی دوباره چهار سال آنجا هستی و تا سعی می‌کنی و شناخته می‌شوی، زمان رفتن فرا رسیده است و زمانی که فارغ التحصیل می‌شوی دوباره تو هیچ‌کس نیستی. پس از چهار سال کالج رفتن برای گرفتن دکترا و فارغ التحصیل شدن چهار سال دیگر سعی می‌کنی و همه می‌پرسند، درستان چه وقت تمام می‌شود؟ و همه جا در بین دوستان و آشنایان مطرح هستی. اما زمانی که مدرک دکتری خود را گرفتی باز درمی‌یابی که تو هنوز هم «هیچ‌کس» نیستی. این است واقعیت زندگی.

و پس از سکوتی طولانی، ادامه داد: دکتر! هرگز دقت کرده‌اید که خیلی از ازدواج‌ها هم پس از چهار سال به هم می‌خورد و دوران خوش آن سر می‌آید؟
گفتم: خیر، من به چنین نتیجه‌ای نرسیده‌ام.

او در پاسخ گفت: ظاهراً در مورد ازدواج من که این طور است، چون حدود چهار سال از آن می‌گذرد و من و همسرم دیگر نه حرفی برای گفتن و نه آن که جاذبه‌ای برای یکدیگر داریم.

پاسخ دادم. بله، حدس می‌زنم که این طور باشد، زیرا شما چیزی ندارید که با تکیه به آن ادامه دهید، و برای خود و زحماتی که کشیده‌اید هیچ ارزشی قائل نیستید و حتماً منتظر نشسته‌اید که یا دوباره فارغ التحصیل شوید یا باز فراموش

شوید.

از او پرسیدم: یادتان هست اولین خاطره‌ای که هفته پیش برایم تعریف کردید چه بود؟ اگر ممکن است آن را دوباره برایم بازگو کنید.

گفت: بله، دکتر! به خاطرم هست. زمانی که خردسال بودم مادرم به علت کسالت در بیمارستان بستری شد و چون کسی نبود که از من مراقبت کند مرا به منزل یکی از اقوام دور فرستادند.

گفتم: چرا مادرتان به بیمارستان رفته بود؟
گفت: برای آنکه فرزند دیگری به دنیا بیاورد. او یک دختر به دنیا آورد.

گفتم: شما چند سال از خواهرتان بزرگتر هستید؟
گفت: چهار سال.

من پس از سالها تجربه در کار مشاوره می‌دانستم که گره کور مشکل او در همین یک جمله آخر نهفته است. پدر و مادر، او را در سن چهار سالگی و در شرایطی که عزیزترین و محبوبترین فرزند پدر و مادر بوده، ناگهان از خود و از خانه، که محیطی امن و آشنا بوده، دور کرده و به خانه و محیطی بیگانه فرستاده بودن. از طرفی، او زمانی که به خانه باز می‌گردد فرزند کوچک و عزیزتری را جانشین خویش می‌یابد که بیشترین توجه پدر و مادر را به خود جلب کرده است. نوعی احساس ناامنی شدید ناشی از دور شدن از محیط گرم خانه و پدر و مادر و آمدن مهمان ناخوانده‌ای به جای او افکارش را تا به امروز به خود

مشغول داشته بود.

پس از ورود طفل نوزاد به خانه، طبیعتاً دیگر زندگی مانند سابق بر وفق مراد او پیش نمی‌رفته، زیرا توجهات، بیشتر به جانب میهمان تازه واردی جلب بوده که مراقبت بیشتری لازم داشته است.

دکتر جوان همیشه سعی می‌کرد قبل از آنکه دیگران برایش وقت رفتن را تعیین کنند او خود تصمیم به رفتن گرفته باشد. حس بی‌اعتنایی که در کودکی بر او تحمیل شده بود و احساس خوشبختی ناپایداری که قبل از آمدن خواهر به خانه داشت، باعث شده بود که در بزرگسالی هم فکر کند همه موفقیتها و خوشبختیها موقتی است و هیچ چیز پایدار نیست. او بر این باور بود که همه خاطرات خوب و ارزنده زندگی یک دوره چهار ساله دارد و پس از آن به اتمام می‌رسد و گاهی به من می‌گفت: دکتر، به نظر شما اگر انسان برای حمایت از خویشتن در مقابل آینده کمی هم بدبین باشد، چه اشکالی دارد؟

بدبینی و مشکل این دکتر جوان دو موضوع کاملاً جداگانه است. اگر در زندگی با واقعیات روبه‌رو نشوی، اگر در زندگی گاهی ریسک نکنی، هرگز هم چیزی برای حمایت کردن نخواهی داشت.

مرد جوان مورد بحث ما باید یک واقعیت را می‌پذیرفت. دلیلی نداشت که حادثه‌ای که در سن چهار سالگی برایش اتفاق افتاده بود، هر چهار سال یک بار تکرار شود؟ در زندگی او مطمئناً خاطرات با ارزش دیگری هم بود که بعد از آن حادثه

رخ داده است؛ از جمله موفقیت‌های پی‌درپی تحصیلی‌اش. او اعتماد به نفس خویش را از دست داده بود و دیگر برای هیچ اتفاقی در زندگی ارزش قائل نبود. بخصوص برای زحماتی که در مراحل مختلف تحصیل کشیده بود. فکر می‌کرد همه چیز ناپایدار و موقتی است.

ابتدا باید در صد اعتماد به نفس را در او بالا می‌بردم تا وی برای شخص خویش مقام و مرتبه‌ای قائل و به خود متکی می‌شد. فقط در چنین شرایطی بود که فرد دیگری به عنوان همسر می‌توانست به او تکیه کند. وی همیشه در بیم و هراس بود و روزشماری می‌کرد، زیرا فکر می‌کرد همه چیز بزودی به پایان می‌رسد.

زمانی که ما از اهمیت روبه‌رو شدن با شکست‌ها، اضطراب‌ها، و دلواپسی‌های روانی صحبت می‌کنیم منظورمان دقیقاً همین است. برای روبه‌رو شدن با مشکلات باید واقع بینانه عمل کرد و قبل از آن پیش‌دآوری نکرده و به خود ترس راه ندهیم. اگر مسائل گذشته را با آگاهی کامل مرور کنیم و آنها را مانند پرده سینما از جلوی چشم بگذرانیم، مشاهده خواهیم کرد که بسیاری از مشکلات قابل بحث و مطرح کردن هستند، تعدادی دیگر احتیاج به گذشت و فراموشی دارند، و با بعضی از مشکلات دیگر باید همچنان دست و پنجه نرم کرد و ادامه داد. وقتی نویسنده‌ای داستانی می‌نویسد و آن را در ذهن خود مرور می‌کند و بعد به روی کاغذ می‌آورد، مطمئناً در پایان داستان با «چه کنم»‌ها روبه‌رو نخواهد شد. اگر داستان با آگاهی

قبلی تهیه و تنظیم شود پایان آن هم گویا و نتیجه‌گیری آن نیز رضایت بخش خواهد بود.

یکی دیگر از بیماران من خانم جوانی بود که اغلب بی‌اراده گریه را سرمی‌داد و گاهی در جلسات گروهی مطالبی را عنوان و مجدداً گریه را آغاز می‌کرد وی آنچنان اشک می‌ریخت که دیگر حتی قادر به ادامه صحبت خویش نبود.

یک روز که به جلسه وارد شد، با صدای محکمی گفت: بالاخره تصمیم گرفته‌ام امشب به همسرم بگویم که از دستش بسیار عصبانی هستم. امشب می‌خواهم به او بگویم که او چگونه مرا در زندگی نادیده می‌گیرد و به من اهمیت نمی‌دهد. و مجدداً گریه را آغاز کرد.

البته گاهی ما به برخی از بیماران گریه کردن را توصیه می‌کنیم، زیرا در اغلب کسالت‌های روحی، بیمار می‌تواند با گریه کردن روان خود را تخلیه کند و به آرامش نسبی دست یابد. ولی منظورمان شیون و زاری کردن بی‌مورد و بی‌موقع نیست.

یک روز به او گفتم: می‌دانید؟ شما برای اتفاقی که افتاده گریه نمی‌کنید، بلکه برای اتفاقی که فکر می‌کنید در آینده به وقوع خواهد پیوست گریه می‌کنید! شما فکر می‌کنید، اگر به شوهرتان شماییت کنید و از او گله‌مند باشید و او را از احساس واقعی تان مطلع کنید، ممکن است شما را ترک کند و برود، و شما تنها خواهید ماند. این اتفاق هنوز نیفتاده است و شاید هم هرگز به وقع نپیوندد. ولی شما برای حادثه‌ای که هنوز پیش نیامده، گریه می‌کنید. شما خودتان سناریو را از خیلی قبل

نوشته‌اید و پیشداوری هم کرده‌اید. با این عمل، خودتان را زجر می‌دهید.

او کم‌کم سرش را بلند و به طرف من نگاه کرد و گفت: دکتر، چرا این مسأله را قبلاً به من نگفته بودید؟

و با چهره‌ای آرام، اشکایش را پاک کرد و گفت: بله، حق با شماست دکتر! چرا من زودتر پیشداوری و قضاوت کنم و بیهوده اشک بریزم؟

البته ما، قبلاً هم بارها سعی کرده بودیم که موضوع را غیر مستقیم برای وی روشن کنیم، ولی شرایط فکری بیمار برای درک مطلب مناسب نبود و پیام ما را نمی‌گرفت.

لازم به توضیح است که خانم جوان گریه کردن را در مطب ما نیاموخته بود. او در دوران کودکی خود نیز همه چیز را با گریه به نفع خویش به دست آورده و از گریه به عنوان یک سلاح برای رسیدن به مقصود خویش استفاده می‌کرده است. در بزرگسالی هم قبل از آنکه با همسرش وارد بحث و گفتگوی منطقی شود، طبق عادت دیرینه گریه را سر می‌داد تا حق را به جانب خویش گیرد. او با گریه کردن سعی می‌کرد تا ترحم همسر خویش را نسبت به خود جلب کند. متأسفانه این عمل همسر او را بیشتر عصبانی و او را به پرخاش کردن وامی‌داشت.

طبیعی است که بعد از آن جلسه، دیگر دلیل موجهی برای گریه کردن و جر و بحث وجود نداشت. خانم جوان پس از مدتها تمرین یاد گرفت که در زمان صحبت کردن با همسرش بر خود مسلط شود و از گریه کردن بیهوده خودداری کند. بدین

ترتیب، بحث و گفتگوی آنها منطقی‌تر پیش می‌رفت و نتایج بهتری نیز حاصل می‌شد. در نتیجه، توانستند با کمک یکدیگر بر مشکلات روزمره زندگی فائق آیند.

دکتر، من هم شخصاً عاداتی دارم که خودم از آن مطلع هستم. مثلاً در بیشتر موارد پیشداوری می‌کنم و در این مسأله بسیار عجله به خرج می‌دهم. متأسفانه خیلی زود در مورد بعضی از مسائل قضاوت می‌کنم. یک مثال راحت برایتان می‌زنم: گاهی که برای خرید یک کتاب به کتابفروشی می‌روم، آن را خیلی فوری و سطحی ورق می‌زنم، و انتهای بخش آخر آن را هم نیم‌نگاهی می‌اندازم و در مدت چند ثانیه، در مورد خریدن یا نخریدن آن کتاب تصمیم می‌گیرم.

شما، حتی اگر این عادت را فقط در مورد تهیه و خواندن کتاب به تنهایی می‌داشتید، باز تا به حال از خواندن کتابهای بسیار خوبی محروم شده‌اید. ولی خسارت زیادی متحمل نشده‌اید. اما اگر سهل‌انگاری و قضاوت کردن عجولانه را در زندگی شخصی و در روابطتان با دیگران نیز به کار می‌برید، بهتر است که مروری بر گذشته خویش بیاندازید. خودتان قاضی منصف این محکمه بشوید و گره‌کور را بیابید، زیرا، با آگاهی که در شما می‌بینم، خودتان می‌توانید بر این ضعف غلبه کنید.

اجازه بدهید از شخص دیگری صحبت کنم که او هم همیشه آخر داستان را اول می‌نوشت و در قضاوت بسیار عجولانه تصمیم می‌گرفت. این خانم جوان قبلاً نیز تحت درمان بود و در این مرکز به جلسات گروهی و گاه هم انفرادی می‌آمد. اما مدتی

برای به دنیا آوردن فرزندش و رسیدگی به امور خاص مربوط به او سرگرم بود. او پس از به دنیا آوردن نوزادش و گذشت چند هفته مجدداً به گروه درمانی بازگشته بود.

یک روز یکی از افراد شرکت کننده در گروه از ایشان پرسید: حالا چه احساسی دارید؟

او با حالتی بسیار غمگین و سرد که ترحم همگان را می طلبید پاسخ داد: ای؛ همه چیز خوب است. بچه هم خوب است. او با لحنی بی تفاوت و متأثر به صحبت ادامه داد تا زمانی که یکی دیگر از خانمهای شرکت کننده در گروه حرف او را قطع کرد و گفت: «شما» عجب بنده ناشکری هستید! همه چیز دارید. متوجه هستید؟ همه چیز دارید. زیبا هستید. همسری دارید که شما را دوست دارد. حال هم فرزند سالمی به دنیا آورده اید و باید همه چیز در زندگیتان عالی پیش برود. ولی باز هم با چنین لحن سرد و بی تفاوتی از زندگیتان صحبت می کنید! من حاضرم جایم را با شما عوض کنم.

مادر جوان فوراً لبخندی بر لبانش نقش بسته کمی جابه جا شد و گفت: بله، درست است. من واقعاً همه چیز دارم و خیلی هم از این بابت خوشحالم. نوزادم هم بسیار زیبا و سالم است و شوهرم هم مرد بسیار خوب و مهربانی است. بله، من بسیار خوشبختم و تمام چیزهایی را که در زندگی آرزو می کردم، به دست آورده ام.

می دانید چرا او دوباره به گروه درمانی بازگشته بود؟ و چرا با چنان لحن بی تفاوتی صحبت می کرد؟ اول آنکه، او هنوز از

اعتماد به نفس کافی برخوردار نبود و فکر می‌کرد خوشبختی‌اش پایدار نخواهد ماند. دوم آنکه، سعی می‌کرد با غمگین‌نشان دادن خویش و متأثر کردن اطرافیان، توجه آنان را به خود جلب کند. وی از آن در بیم و هراس بود که اگر دوستان درون گروه بدانند او از زندگی خویش راضی و خوشنود است، آنان را از دست بدهد و دیگر نتواند به میان آنان بازگردد. به همین دلیل به ایفای نقش می‌پرداخت، و سعی می‌کرد تظاهر به نارضایتی کند. زیرا فکر می‌کرد در زیر نقاب ترحم می‌تواند مورد پذیرش بیشتر اطرافیان قرار گیرد.

او از تنهایی رنج می‌برد و می‌خواست این گونه و با جلب ترحم، دوستانش را برای خود حفظ کند.

هستند گروهی که فکر می‌کنند احساس خوشبختی و شاد زیستن برای هر فرد اندازه و مقدار معینی دارد. گاهی از آنچه در زندگی دارند، بر خود می‌ترسند و همیشه در بیم و هراس از دست دادن روزهای خوب و خوش زندگی‌اند. پس از هر موفقیت، دلهره و تشویش از دست دادن آن و بیم آنکه ایام خوش دیری نپاید بر آنان مستولی می‌شود و روزهای شیرین زندگی را به کامشان تلخ می‌کند.

خانم جوان مورد بحث ما در بیم و هراس بود که مبادا خوشبختیهایش زودگذر و ناپایدار باشند، و از ترس از دست دادن آنچه داشت، پیشاپیش سوگواری می‌کرد. وی ایام شیرین عمر را نادیده گرفته و در جهنمی که ساخته و پرداخته خود او بود به سر می‌برد. او نمی‌توانست از داراییهای امروز خویش

لذت ببرد و به همین دلیل همه رنگها به نظرش بی رنگ جلوه می کرد و به همه چیز بی اعتنا بود. گاه، نادیده گرفتن اوقات خوش زندگی و بروز ندادن شادیهها به مدت طولانی به صورت عادت در می آید و شخص را نسبت به همه چیز و همه کس بی توجه می کند. دیگر هیچ چیز باعث خشنودی او نمی شود و با بهانه جوییهای بیهوده زندگی را بر خود و اطرافیان تلخ می کند. متأسفانه اینان کسانی هستند که همه چیز دارند ولی در واقع هیچ ندارند و امروزه با بیماری افسردگی، که بیماری خود برانگیخته زمان ماست، مطب روانکاوان و روانشناسان را اشغال کرده اند.

انسان سالم و شکرگزار باید هراز گاهی مروری بر گذشته خویش کند و به حاصل دسترنج و داشته های امروز خویش ببالد. به پاس تلاشی که به دست آوردن اندوخته های خود انجام داده از «خویشتن» خشنود شود و احساس رضایت کند. احساس رضایت از خویشتن، امنیت و آرامش خاطر روانی فرد را تضمین کرده به او کمک می کند تا با گامهای مستحکم تری به سوی آینده قدم بردارد.

به طور کلی، می توان چنین نتیجه گیری کرد که انسانها باید گاهی برای دوام خوشبختی و پیشرفت در زندگی، گذشته و حال خویش را به محک ارزشیابی منصفانه خویش بگذارند و آنها را با هم مقایسه کنند. بزرگان بسیار متمولی را می شناسم. روزی او برایم چنین تعریف کرد:

دیشب که با هم سرم طبق معمول همیشه جر و بحث

داشتیم، ناگهان فکر عجیبی به سرم زد. دلم می‌خواست دعوا را آنقدر ادامه بدهم تا همه چیز خراب شود و دیگر در بحث کوتاه نیابم. در همین گیر و دار تصمیم‌گیری بود که ناگهان به یاد بستن قرار داد مهمی که باید روز بعد در محل کارم انجام می‌شد افتادم و با خود گفتم: فردا، آنجا هم کوتاه نخواهم آمد و روی حرفم، هر چند هم که درست نباشد، می‌ایستم.

او در واقع به خاطر تشویش و نگرانی بسیار شدیدی که از قبول یا رد قرارداد روز بعد داشت، بدون دلیل و ناخودآگاه جر و بحث امشب را در منزل به پا کرده بود. او ندانسته و ناخواسته تصور می‌کرد شاید صدای بلند و بی‌پروای او در شب قبل از بسته شدن قرارداد بتواند اعتماد به نفس کافی را در او تقویت کند. نگرانی از روبه‌رو شدن با فردا او را چنین بی‌منطق و سهل‌انگار کرده بود و او ندانسته به تمرین نمایشنامه فردا دست زده بود.

بازرگان موفق نمای مورد بحث متأسفانه، ناخواسته و به طور متوالی در منزل و در زندگی شخصی خویش جر و بحثهای بسیار غیرمنطقی و ناعادلانه‌ای را برپا می‌کرد.

دلیل به وجود آمدن این برخوردها، همانا فشارهای عصبی محیط کار بود و او نمی‌خواست این واقعیت تلخ را بپذیرد. وی در واقع همسر خویش را کیسه بوکس روزهای تمرین خود قرار داده بود تا ضربه گیر روان پریشان او باشد. او با آنکه در محیط کار چهره‌ای بسیار موفق و محبوب ارائه می‌داد، در زندگی خانوادگی و زناشویی جهنمی برای خانواده خویش

ساخته بود که تحملش بسیار دشوار می نمود.
در واقع، خانه را به محل تمرین و مکانی برای تخلیه و
استفراغهای روانی خویش تبدیل کرده بود تا بتواند در محل
کار مسابقه را به نفع خویش به اتمام برساند.

روزی از او پرسیدم: «آیا هرگز فکر کرده اید که چرا اینقدر
سخت کار می کنید؟ و برای که و برای چه اینقدر سخت
می کوشید؟ آیا کار می کنید که رفاه و آسایش بیشتری با خود به
خانه بیاورید؟ یا آنکه برای آنها در منزل جهنمی سوزان
ساخته اید تا در بهشت بیرون همه به شما بگویند که چه شخص
موفقی هستید!؟»

آیا هرگز به اعمال و رفتارتان فکر کرده اید؟
آیا هرگز به خودتان زحمت فکر کردن را داده اید؟
اگر قرار است که هر روزتان مثل دیروز باشد و بدون هدف
فقط پول روی هم انباشته کنید؟ اینهمه پول را برای چه
می خواهید؟

آیا مهلت خرج کردن این مقدار پول و ثروت را در زندگی
آینده خواهید داشت؟
چه خوب است که گاهی انسانها به افکاری که در سر
می پروراند، بیندیشند!

بوکسور معروفی را می شناختم که در زمان شکوفایی و
قهرمانی خویش رکورد دار حدود بیست ناک اوت^(۱) بود، ولی

۱- Knockout. در بازی بوکس، یکبارہ بر حریف پیروز شدن است.

همیشه زمانی بر حریف ضربه آخر و کاری را وارد می‌کرد و بازی را به نفع خویش به اتمام می‌رساند که اولین ضربه سخت را حریف به او وارد ساخته و او را مجروح کرده بود.

او به مناسبت‌های مختلف، گاه و بیگاه، به من مراجعه می‌کرد. پس از مدتها جلسات انفرادی که با هم برگزار کردیم، بالاخره اعتمادش نسبت به من جلب شد و مرا در رنجهای دوران کودکی خویش سهیم کرد و روزی چنین گفت:

تمام سالهای کودکی و نوجوانی خویش را زیر ضربات مشت و لگد پدری الکلی و معتاد سپری کرده‌ام که بویی از انسانیت و محبت پدری نبرده بود.

یکی از عوامل مهم و انگیزه‌ای که در او ایجاد محرک کرده و او را به عنوان یک بوکسور بر صحنه قهرمانی کشانده بود همانا محرومیت‌های گذشته و کتک‌های مکرری بود که از پدر متحمل شده بود.

گاه گذشته‌های تیره و تار و ناملایمات زندگی سبب کسب پیروزیها و به دست آوردن موفقیت‌های بی‌شمار در زندگی فرد می‌شود.

آیا هرگز به جر و بحث‌هایی که بین خواهر و برادرها اتفاق می‌افتد، دقت کرده‌اید؟ گاه به نظر می‌رسد که این تنها راه برقرار کردن ارتباط عاطفی بین آنهاست و چه بسا که در پس این جر و بحث‌های مکرر، عشق و علاقه و آفری نهفته باشد که آنان راه صحیح بروز دادن آن را نیاموخته و نمی‌دانند. اغلب برای جلب توجه و نشان دادن علاقه زیاد به یکدیگر، تنها یک راه باقی

می ماند و آن جدال با یکدیگر است.

گاهی این سوء تفاهم در بزرگسالی نیز اتفاق می افتد و ما اغلب شاهد جر و بحث های غیر منطقی در بعضی از خانواده ها هستیم که دلیلی برای آن وجود ندارد و به طور کلی بسیار بی پایه و اساس هستند.

خانم جوان دیگری را می شناسم که در تمام دوران کودکی و نوجوانی خود، با وجود احساس محبتی که نسبت به برادر خویش داشت با او همیشه درگیر می شد. وی هرگز موفق نشد علاقه خود را مستقیماً به برادر خویش ابراز کند. حتی پس از ازدواج، او همین مشکل و درگیری را با همسر خویش داشت و زندگی مشترک آنها با جر و بحث های تند و آزاردهنده همراه بود. همسر او بدون آنکه بداند جرمش چیست، پی درپی مورد شماتت و توهین و بی مهری های خانمش واقع می شد و زندگی آنها کم کم رو به نابودی می رفت.

پس از چندین جلسه صحبت با خانم جوان، از همسر او دعوت کردیم تا به جلسات گروهی بیاید. از او خواستیم در مواقعی که از جانب خانمش مورد بی مهری قرار می گیرد و شاهد حرکات تند و عصبی او می شود هیچ نوع عکس العملی از خود بروز ندهد و حالت دفاعی به خود نگیرد. از آن به بعد طبق دستورالعمل ما هر بار که خانم بدون دلیل همسرش را مخاطب قرار می داد و با تندخویی او را به باد انتقاد می گرفت، همسر او نیز طبق توصیه های ما عمل می کرد و هیچ حالت غیر عادی و تهاجمی به خود نمی گرفت. اما همان اندازه که همسر

رعایت حال او را می‌کرد خانم جوان در نشان دادن رفتار غیر معقول خویش افراطی‌تر پیش می‌رفت. گویی که آزار و اذیت همسرش به او رضایت بیشتری می‌بخشید.

وی ناخودآگاه با الگویی که از روابط دیرینه خود با برادر در خاطر حفظ کرده بود در گذشته خویش زندگی می‌کرد. او انتقام آزار و اذیتی را که نادانسته به برادر خویش تحمیل کرده بود از خود می‌گرفت و بخاطر احساس گناه، خویشتن را تنبیه می‌کرد. بدون آنکه کنترلی بر رفتار خویش داشته باشد با یادآوری خاطرات تلخ گذشته خویش، امروز نیز از شوهرش انتقام می‌گرفت، و چون در کودکی الگوی دوست داشتن و ابراز محبت را از والدین بی‌مسئولیت و سهل‌انگار خود نیاموخته بود، روابطی تیره و تار با برادر داشت که حال نیز با همسرش همان رفتار را تکرار می‌کرد. او راه صحیح ابراز کردن عشق و محبت را نمی‌دانست و به همین دلیل نمی‌توانست با عزیزانش رابطه‌ای دوستانه برقرار کند. افسار گسیخته و عصبی به توهین و مردم‌آزاری دست می‌زد و خود از کرده خویش ناآگاه بود.

«در اینجا لازم به یادآوری این مهم است که: والدین محترم باید در تربیت کودکان خود بسیار کوشا و هوشیار باشند و به کودکان خود عشق بورزند و به آنان هنر دوست داشتن را بیاموزند. فرزندان ما آینه تمام‌نما و درواقع پژواک ما هستند و الگوپذیرانی‌اند که هرگز گول نمی‌خورند.

امروزه علم روانشناسی ثابت کرده است که اغلب مشکلات روانی ریشه در خردسالی فرد دارند. پس فراموش نکنیم که یک

سرما و یخبندان خارج از فصل می تواند غنچه های باغ زندگانی را قبل از شکوفا شدن پژمرده کند!!»^(۱)

مرد جوانی که که با همسرش توافق نداشت به ملاقاتم آمد. پس از پشت سر گذراندن چندین جلسه انفرادی که اعتماد او نسبت به ما جلب شد، چنین تعریف کرد:

زمستانها در مزرعه ای که من در آن بزرگ شده بودم هوا به قدری سرد و غیر قابل تحمل می شد که تصورش هم مشکل است. خوب به خاطر دارم که ما هیچ وسیله گرم کننده ای در کلبه نداشتیم و پدر هم مجبور بود صبح بسیار زود، حتی قبل از روشن شدن هوا، کلبه را ترک کرده برای انجام کار، خودش را به شهر برساند.

آن زمان من حدود چهار سال سن داشتم و شبها از سرما و تقریباً تا صبح بیدار می ماندم، اما همینکه صدای روشن شدن موتور وانت قراضه پدر را می شنیدم گویی که در بهشت به رویم گشوده می شد. با پاهای یخ زده و لرزان خود را به تخت گرم مادر می رساندم و در جای پدر که هنوز از حرارت بدن او گرم بود جای می گرفتم. مادر که خواب و بیدار بود دست و پای سرد مرا محکم به بغل خود می فشرد و مرا مادرانه و عاشقانه گرم می کرد و با آرامشی که از گرمای مطلوب بدن مادر به من دست می داد تازه به خواب می رفتم، و این عمل سالها تکرار می شد.

هر بار که مرد جوان از گذشته‌اش تعریف می‌کرد، صحبت بدین جا که می‌رسید صورت عبوس او حالت بسیار شاد و کودکانه‌ای به خود می‌گرفت؛ گویی که با یادآوری این خاطره سالها با ما فاصله زمانی پیدا می‌کرد.

او امروز به عنوان یک مرد نمی‌توانست در زندگی زناشویی به وظایف خود عمل کند. رابطه‌ی او با همسرش دچار ضعف بود و خودش هم نمی‌دانست چرا؟ هر بار که با علاقه به همسرش نزدیک می‌شد، عاملی مانع از برقراری ارتباط بین آنها می‌شد. او می‌خواست ولی نمی‌توانست به تعهد خویش عمل کند! هنوز طبق عادت دیرین، ندانسته، صبحها بسیار زود، سراسیمه، و پریشان از خواب می‌پرید. زندگی سرد او همچنان ادامه داشت تا آنکه نتایج زیر بدست آمد.

۱ - او عشق و علاقه وافر نسبت به مادر احساس می‌کرد و وابستگی شدید به مادر و یادآوری خاطرات خوش کودکی که همیشه مادر را فرشته‌ای بسیار مهربان و از خود گذشته معرفی می‌کرد، در ذهنش نقش بسته بود. این افکار و برداشت باعث می‌شد که او برای مادر خویش احترام خاصی قائل شود. قبل از ازدواج و قبول تعهد، هر بار که با دختری آشنا می‌شد برای او احترام مادری قائل می‌شد. وی تفکیک محبتها و فرق دوست داشتن مادر و عشق ورزیدن به همسر را در مکتب خانواده نیاموخته بود.

۲ - هر بار که به همسرش نزدیک می‌شد، یاد و خاطره‌ی آغوش گرم مادر او را منقلب ساخته و در جهت حفظ احترام و

حراست مقدس بودن احساس خود نسبت به مادر، از برقراری ارتباط با همسرش ممانعت می‌کرد.

توصیه ما به والدین عزیزی که کودکان (دختر و پسر) خویش را در آغوش پرمهرشان می‌پرورانند، این است که: به فرزندان خویش تفاوت انواع دوست داشتنها، مسائل عاطفی و جایگاهها را از همان دوران کودکی بیاموزند.

کودکان باید همزمان که در دامن گرم و پرمحبت مادر و آغوش باز و گسترده پدر پرورش می‌یابند، درسهای آماده سازی زندگی آینده را نیز بیاموزند. آنان باید تفاوتها را بشناسند و جایگاه افراد مختلف را در صحنه زندگی بدانند تا در بزرگسالی دچار چنین ابهاماتی نشوند و بتوانند مسائل را از هم تمیز و تشخیص دهند.

کتی^(۱)، خانم جوان دیگری است که در مطبم با او ملاقات کردم. پس از سلام و احوالپرسی بلافاصله و بدون هیچ مقدمه‌ای گفت: دکتر، من دیگر نمی‌توانم پیش او برگردم. دوازده سال کافی است که این دیگر آخر خط است. و ناگهان سرفه شدیدی به او دست داد که با گرفتگی صدا و تنگی نفس همراه بود، به طوری که حتی تنفس عمیق و طولانی هم به او کمک نمی‌کرد و از کمبود اکسیژن به حال خفگی افتاده بود. من می‌دانستم که این یک حمله عصبی است و مشکل او جسمی

نیست، بلکه واکنش در مقابل مطالبی است که بازگو کردنش مشکل است.

سعی کردم او را آرام کنم. ولی این اولین باری بود که او را ملاقات می‌کردم و از او اطلاعات کافی در دست نداشتم تا بتوانم به وسیله آن کمکش کنم. به همین دلیل فقط برای آرام کردن موقتی به او گفتم: بله، حق با شماست، هیچ دلیلی ندارد که پیش همسرتان باز گردید. اگر شما نخواهید، هیچ کس نمی‌تواند شما را به انجام چنین کاری مجبور کند. حق با شماست.

گفت: دکتر، شما مرا درک نمی‌کنید. شما نمی‌دانید. من نمی‌توانم، من نمی‌توانم پیش او برگردم.

به همین ترتیب دقایقی چند گذشت تا بالاخره آرام گرفت و توانست کمی برایم از گذشته‌ها صحبت کند. آنچه در مورد این خانم جوان بسیار آشکارا به چشم می‌خورد محرومیت شدید عاطفی او از محبت مادری بود. تمام دوران کودکی و نوجوانی او صرف نگهداری خانه و پرستاری از مادری بیمار شده بود و متأسفانه تنها چیزی که به عنوان پاداش که گاه نصیبش می‌شد جملاتی از قبیل: بچه خوبی است؛ از مادرش خوب نگهداری می‌کند؛ و کلمات سرد دیگری از این دسته بود.

او از احساس محرومیت شدید در رنج بود و به همین دلیل هم نمی‌خواست شوهرش به او ابراز علاقه کند. اگر او محبت همسرش را می‌پذیرفت دیگر نمی‌توانست برای خویشتن دلسوزی کرده خود را قابل ترحم حس کند. سیستم دفاعی وی و تنها سلاح او در مقابل دیگران همان احساس ترحمی بود که

در آنها برمی‌انگیخت و توجه اطرافیان را به سوی خود جلب می‌کرد. وقتی «احساس محرومیت» همه وجود شما را در بر بگیرد، دیگر همیشه با شماست و متأسفانه نمی‌گذارد که دیگران به شما نزدیک شوند.

به او گفتم: می‌دانم که شما بسیار ناراحت هستید و در زندگی بسیار زجر کشیده‌اید. شما آنقدر ناراحت هستید که ممکن است الان حتی صدای مرا هم نشنوید. آیا صدای مرا می‌شنوید؟

گفت: بله، بله، می‌شنوم.

گفتم: ممکن است از شما خواهش کنم که فکر کنید من شما هستم و شما همسرتان؟ یعنی شما نقش همسرتان را بازی کنید و من نقش شما را. دوست دارم کمی مرا بیازارید، همان‌گونه که همسرتان شما را آزرده می‌کند.

او ابتدا متوجه حرف‌هایم نشد. من توضیح بیشتری دادم، گفتم: من شوهر شما را ندیده‌ام، پس نمی‌توانم نقش او را بازی کنم. می‌خواهم شما در قالب او ظاهر شوید. حال، من، شما هستم و از بیرون به خانه وارد می‌شوم؛ او چه می‌گوید؟ (شوهرتان چه می‌گوید؟)

او در نقش همسرش ظاهر شد و گفت: سلام، عزیزم، حالت خوب است؟ خوش گذشت؟ بیا بنشین تا برایت از کارم کمی تعریف کنم. خیلی مهم است عزیزم، این قرارداد مهم ما...

من در نقش او گفتم: امروز حوصله شنیدن ندارم، خسته هستم. دلم چیزی می‌خواهد که نمی‌دانم چیست؟

او در نقش همسرش گفت: آه عزیزم، می‌دانی که من دوستت دارم و دلم می‌خواهد هر چه که می‌خواهی برایت تهیه کنم. من در نقش خانم گفتم: من خودم هم نمی‌دانم چه چیزی لازم دارم که به تو بگویم. اصلاً احساس بسیار بدی دارم و حوصله هم ندارم.

در پاسخ گفت: عزیزم، دوستت دارم و خودت این واقعیت را می‌دانی. به من بگو چه می‌خواهی تا فوراً برایت تهیه کنم، تا احساس بهتری داشته باشی. اصلاً امروز چه کرده‌ای؟ چرا گرفته هستی؟ هر کاری که از دستم بریاید از جان و دل برایت انجام خواهم داد عزیزم.

نمایش ما بدین جا که رسید، خانم جوان کم‌کم ساکت شد و سرش را به زیر انداخته و با صدای خجالت زده‌ای گفت: دکتر! می‌دانید؟ باید واقعیتی را بازگو کنم. همسر من یک انسان خوب و حتی می‌توانم بگویم که یک فرشته است. من هر چه که آرزو کرده‌ام برایم فراهم کرده و فکر می‌کنم که او یک شوهر ایده‌آل است. می‌خواهم همین الان به منزل برگردم و به او بگویم که چقدر از افکارم نسبت به او پشیمانم.

یک ساعت بعد او به من تلفن زد و گفت: دکتر! من از خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجم و همه چیز به نظرم زیباست. حتی فکر می‌کنم که امشب با هم‌سرم به آن مهمانی که دعوت داشتیم نیز بروم. ولی دکتر! سرو وضع ظاهری‌ام بسیار خراب و آشفته است.

به او توصیه کردم تا خود را به یک آرایشگاه نزدیک برساند و

موهایش را کمی کوتاه کند و خود را برای همسرش بیاراید.
 در جواب گفت: دکتر! آیا شما هنوز در نقش من هستید؟
 گفتم: خیر: من الان خودم هستم و شما هم خودتان هستید.
 گفت: دکتر! برای همه چیز ممنونم و احساس می‌کنم که
 حالم بسیار عالی است. من هرگز فکر نمی‌کردم که مشکلم به این
 آسانی حل شود. آیا باید باز هم شما را ببینم؟
 گفتم: بله، شما باز هم به دیدار من بیایید. خدانگهدارتان
 باشد، خدا حافظ.

خانم جوان مطب مرا با رضایت خاطر ترک کرد و و پس از
 همان جلسه اول احساس خوبی بر او مستولی شده بود. البته
 لازم به توضیح است که این احساس موقتی است باید او را در
 آینده ملاقات می‌کردم.

اغلب برای کمک کردن و دستیابی به خاطرات و ناکامی‌های
 بعضی از بیماران باید جلسات متعددی را پشت سر بگذاریم و
 مسائل بسیار پیچیده‌تری را بررسی کنیم تا به شروع درمان
 برسیم و گاه برای آنکه بیمار خود بپذیرد که با خاطرات گذشته
 زندگی کردن یعنی محرومیت کشیدن و از دست دادن «حال»،
 به زمان و صبر بسیار نیاز داریم. شما خواننده عزیز نمونه دشوار
 آن را در بخش آخر همین کتاب مطالعه خواهید کرد.

مرد جوانی که در مورد او و مشکلمش توضیح خواهم داد،
 بدون دلیل منطقی هرازگاهی کار خوب و آبرومندانه خویش را
 رها کرده و به سراغ کار جدید دیگری می‌رفت. وی به همین
 ترتیب و بدون علت خاصی این عمل را تکرار می‌کرد.

پس از چندین جلسه انفرادی که با هم به گفتگو پیرامون مسائل گذشته‌اش پرداختیم، روزی گفت:

در همین دفتر قبلی که مشغول کار بودم، رئیس من، مثل رئیس قبلی‌ام، همیشه در کارها اشتباه می‌کرد و دچار خطا می‌شد. من در آنجا هم احساس کردم که باز از همه بهتر و لایق‌تر هستم و به همین دلیل دیگر نتوانستم محیط آنجا را تحمل کنم و استعفا نامه‌ام را نوشتم.

او فکر می‌کرد هیچ‌کس کفایت و لیاقت کافی در کار را ندارد تا بتواند با او به عنوان همکار مشغول به کار شود. احساس می‌کرد که از همه برتر و بهتر است و دچار «عقده خود بزرگ بینی» بود. به همین دلیل هم در هیچ محل کاری نمی‌توانست فعالیت کند.

یک روز در بین صحبت‌هایش گفت: زمانی که کودک بودم همیشه دوست داشتم در بازیهای کودکانه‌ام نقش پدر را بازی کنم، اما مادر همیشه به من تذکر می‌داد که پدرم مرد بسیار ضعیف و نالایقی است و من که فقط یک کودک هستم شعور و توانایی‌ام بیشتر از پدر است. مادر همیشه به من می‌گفت: تو بهتر از همه هستی و هیچ‌کس به پای تو نمی‌رسد.

تقویت کردن اعتماد به نفس در کودکان، عملی بسیار سازنده و شایسته است، ولی مقایسه کردن کودک با دیگران و بخصوص با پدر خانواده کاری بسیار ناپسند است. منهدم ساختن شخصیت پدر و از بین بردن هویت او برای فرزندان و کوچک شمردن او حاصلی جز ضعف شخصیت و عدم اعتماد به نفس

در کودکان در بر نخواهد داشت. والدین عزیز باید سعی کنند تا کودکان را در بحثهای خانوادگی و مشکلات خویش شرکت ندهند و بکوشند تا مقام و مرتبت بزرگترها در خانواده محفوظ بماند. زیرا حفظ و حراست حریم بزرگان فامیل، کودکان و نوجوانان را در مسیر درست تربیتی قرار می دهد و آنان را برای آینده ای متعادل تر آماده می سازد.

او در سنین کودکی باور کرده بود که از پدر قوی تر و برتر است. اما چون پدر با جثه ای بسیار بزرگتر از او در صحنه حاضر بود. این احساس را به صورت رازی همراه با ترس بین خود و مادر حفظ کرده بود.

یک روز که او در کوچه با پسر همسایه درگیر شده و مشغول دعوا می شوند، پدر که از محل کار به خانه باز می گشته، اتفاقی سر می رسد و شاهد ماجرا می شود. پسر که متوجه پدر شده بوده، دست از مرافعه برداشته طوری وانمود می کند که در این ماجرا مظلوم واقع شده و پسر همسایه او را کتک زده است. بعد با چهره ای حق به جانب دوان دوان خود را به خانه می رساند و داستان را برای مادر این چنین بازگو می کند: پدر ناظر و شاهد کتک خوردن من بود، اما اصلاً کمکم نکرد، و بسیار بی تفاوت صحنه را ترک کرد و رفت.

شکایت از پدر را به پیش مادر بردن، نشان دهنده محرومیت عاطفی و آشفتگی روان کودک است. او می خواهد ثابت کند که پدر برای او پدری نکرده است. البته کودک با زیرکی خاص، خود شخصاً می داند که برای پدر و مادر صحنه سازی می کند.

حال، او در بزرگسالی هم به بازی کردن نقش تن در داده است. بازتاب شرطی رفتار کودکی باعث می‌شود که او نقش خویش را بهتر از هر هنرپیشه‌ای ایفا کند و چه بسا که اطرافیان را در قضاوت به نفع خویش به غلط بیندازد تا حدی که آنها باور کنند او در محیط کار بهتر و برتر از دیگران است.

در واقع، او بازی را از کودکی آموخته است. در آن زمان خویشان را بهتر و برتر از رقیبی چون پدر می‌انگاشته و حال نیز، در بزرگسالی، خود را که مانند طلبی تو خالی است با رئیس مقایسه می‌کند. هیچ‌کس را در این معقوله قبول ندارد و نمی‌پذیرد. به طور کلی، عملی که او انجام می‌دهد از عدم اعتماد به نفس و ضعف شخصیت او ناشی می‌شود.

عمل او بی‌شبهت به سوت زدن آن پسرک تنها و کوچکی که شب هنگام از تاریکی کوچه عبور می‌کند، نیست. با احساسی که مادر از کودکی در او برانگیخته، حال از مرد بودن خویش در رنج و عذاب است و چون الگوی بی‌اعتباری پدر را در کودکی به چشم دیده بر این باور است که مردان موجوداتی ضعیف‌اند. هر بار که مادر با ندانم کاری خویشان پدر را بی‌هویت و ضعیف جلوه داده، او بار دیگر خویشان و موجودیت خویش را بی‌ارزش و بی‌اعتبار احساس کرده است.

پس بررسی کامل گذشته و درک واقعیت، احساس رضایت از خویشان همراه با آرامش روانی در او کم‌کم ظاهر شد. او به قابلیت‌های ارزنده حرفه‌ای و شخصیتی خویش پی‌برد، و همچنین به کیفیت‌های خوب شخصیتی پدر نیز بها داده و او را به

خاطر صبوریهایش در گذشته مورد تمجید قرار داد. همزمان با این تغییر و تحولات، روابط دوستانه‌اش با اطرافیان نیز سامان گرفت و احساس رضایت از خویشتن همراه با احساس امنیت، او را از موجودیت خویش راضی و خشنود گرداند.

او از روانشناسی آگاهی گذشته که تمامی وجودش را دربرگرفته بود فارغ و به آینده امیدوار شد.

دکتر! ما درباره کسانی که با خاطرات گذشته در حال زندگی می‌کنند و درواقع در «خواب» به سر می‌برند بسیار گفته و شنیده‌ایم، ولی سؤال این است که، لحظه بیداری چه زمانی است؟ لحظه بیداری از خواب و گشودن درها به سوی آینده آن زمانی است که بیمار «خود آگاه» شده است و می‌خواهد بر روانشناسی آگاهی گذشته و ناکامی‌های خویش غلبه کند.

«خواستن، توانستن است.»

فصل هشتم

هوشیار کردن آدم خیالاتی

لوسی^(۱): چقدر خوشحالم که مجدداً اینجا هستم، این اواخر حالم بسیار بد بود و فکر می‌کنم همه چیز علیه من بوده است. تقریباً حدود دو سال است که به این مرکز می‌آیم و در طی این دوران همه گذشته‌ام را مرور کرده‌ایم و من همه چیز را دربارهٔ خودم و احساساتم می‌دانم ولی باز هم می‌بینید که اینجا هستم.

دکتر! گاهی احساس بسیار بدی به من دست می‌دهد و آسمان قلبم بارانی می‌شود و دلم می‌گیرد. گاه دلشوره و نگرانی بر من چنان مستولی می‌شود که دوباره تصمیم به خودکشی

می گیرم. آه، نه، ببخشید، من هرگز چنین کاری را نخواهم کرد. این روزها به یک شغل، به گرفتن یک کار جدید فکر می کنم، ولی حتی از فکر کردن به آن هم احساس دلواپسی و دلشوره به من دست می دهد. شاید همین مسأله باعث می شود که احساساتم این چنین جریحه دار شود. شما چه فکر می کنید؟

دکتر: صحبتهایتان را شنیدم و فکر می کنم باید کاری کنم که شما احساس بهتری از خودتان داشته باشید. اتفاقاً مدتهاست که منتظر بودم تا ببینمتان و از شما بپرسم که برای آینده تان چه فکری کرده اید؟ و چه هدفی را دنبال می کنید؟ آیا بالاخره تصمیم جدی گرفته اید که کاری را شروع کنید؟ البته فکر می کنم که هنوز تصمیم جدی نگرفته اید ولی می خواهم از خودتان بشنوم که درباره آینده اتان چه فکر می کنید؟

لوسی: خوب، اجازه بدهید در این مورد کمی فکر کنم. بله، شما درست می گوئید، من باید تصمیم بگیرم.

دکتر: منظورتان چیست؟

لوسی: دکتر! این مسأله مرا هم از دست خودم عصبانی می کند، چون هیچ برنامه ای برای آینده ندارم و حتی قدرت تصمیم گیری هم ندارم. جز در جهت خرابکاری و به ضرر خودم، کار دیگری انجام نمی دهم. می دانید؟ من اگر بخوام کاری را انجام بدهم، حتماً انجام می دهم. ولی باید اول بخوام!

دکتر: شما واقعاً قبول دارید که اگر بخواهید کاری را انجام بدهید، قابلیت انجام آن را دارید؟

لوسی: بله، واقعاً قبول دارم، که می توانم. اما هر بار که تصمیم به انجام کاری می گیرم همه چیز علیه خودم خاتمه می یابد و همیشه با خراب شدن کارها به این نتیجه می رسم که من یک بازنده هستم. هیچ تشویق و توجّهی هم در جریان آن کار نمی بینم.

دکتر: ولی من فکر می کنم شما با بازی کردن نقش یک بازنده حرفه ای، توجه زیادی به جانب خودتان جلب می کنید؟!
لوسی: یکشنبه شب برای صرف شام به رستوران رفته بودیم و همراه ما شخصی بود که می توانست از روی نوشته و دستخط افراد خصوصیات شخصیتی و اخلاقی آنها را بازگو کند.
دکتر: همراه بودن با چنین فردی چه احساسی را در شما ایجاد می کرد؟

لوسی: نمی دانم دکتر. ولی او پس از مشاهده دستخط بچه هایمان، چیزهایی در مورد آنان گفت که به طور کلی آنها از آنچه شنیده بودند بسیار راضی به نظر می رسیدند.
هنگامی که نوبت به همسرم، استیو^(۱)، رسید، آن مرد نگاهی به دستخط او انداخت و گفت: مرا دست انداخته اید؟ این دستخط طبیعی شما نیست؟ بهتر است با دستخط معمولی تان برایم چیزی بنویسید. استیو گفت: آقای محترم، این دستخط معمولی و همیشگی من است. می دانید دکتر؟ آن شخص چیزهای بسیار مرموزی از دستخط و نوشته شوهرم مشاهده

کرده بود.

دکتر: این شخص در دستخط شما چه دید؟

لوسی: می‌دانید که من خط بسیار خوبی دارم. خطی بسیار واضح، زیبا، خوانا، و هنرمندانه.

دکتر: حتماً از این نظر به خود می‌بالید؟

لوسی بله دکتر، همین طور است. وقتی شما به «هدف» و «خواستن» اشاره می‌کنید، احساس بسیار مثبتی به من دست می‌دهد و از اینکه به مطب شما آمده‌ام بسیار خوشحالم. به طور کلی نسبت به مسائل آینده دیدگاه مثبت‌تری از قبل دارم و احساس می‌کنم واقعاً می‌توانم هرکاری را که دوست دارم انجام دهم و قدرت انجام آن کار را در خود می‌بینم. البته هفته گذشته هفته بسیار بی‌هوده‌ای بود. ماه‌هاست که به طور کلی ارتباط عاطفی بین من و استیو قطع شده است. من از شوهرم خواهش کردم زمانی که برای ملاقات روانکاو و مشاورش به مطب او می‌رود این مسأله را حتماً عنوان کند. اما او هر بار عذر و بهانه‌ای می‌آورد و می‌گوید که نمی‌تواند این مسأله را مطرح کند. من از استیو بسیار آزرده خاطر هستم و این اواخر جر و بحث میانمان بالا گرفته است.

دکتر! پس از جر و بحث‌های مکرر به فکر فرو رفتم، و بالاخره به این نتیجه رسیدم که اولاً، چرا من باید قربانی رفتار غیر متعادل شوهرم باشم؟ چرا من از احساس گناه در غذاب باشم؟ در ثانی، یک واقعیت دیگر برایم محرز شد، و آن اینکه ما هر دو نفرمان در ایجاد آن سهیم هستیم و مشکلاتمان هر چه باشند

حتماً هر دو نفر مان در ایجاد آن سهیم هستیم. مطمئنم که استیو هم در ایجاد اختلافات و سردی زندگی زناشویی مان سهیم است و سعی کافی نمی‌کند.

پس از این نتیجه‌گیری احساس بهتری به من دست داد. البته صادقانه بگویم بیشتر احساس بی‌تفاوتی بر من مستولی شد. دیگر، نه غمگین بودم و نه عصبانی، و نه احساس شادی می‌کردم. آرام و بی‌تفاوت بودم.

به طور کلی، شوهر من آدم بسیار مرموز و خودمحوری است و هرگز برایم از مسائل شخصی و اتفاقاتی که در محیط کار با آن روبه‌رو می‌شود تعریف نمی‌کند. حتی از جلسات مشاوره‌اش هم چیزی نمی‌گوید و من هم نمی‌خواهم که امروز، جلسه‌مان فقط پیرامون مسائل او دور بزند و تمام وقتمان را صرف مسائل مربوط به استیو کنیم!

می‌دانید دکتر، من در زندگی بسیار دقیق هستم و شوهرم را هم خوب می‌شناسم و تمام مسائل مربوط به او را کاملاً زیر نظر دارم.

دکتر: من هم خیلی دلم می‌خواهد شما را خوب بشناسم! لوسی: مرا؟ مرا؟ خیلی ساده است. من آدمی بسیار ملایم و ترسو هستم. البته نه به معنی واقعی ترسو؛ شاید بهتر است بگویم که بسیار محتاط هستم. چرا باید سرم را آنقدر از لاک خویش بیرون بیاورم تا شکارچی هوس کند که مرا شکار کند؟ می‌دانید چرا این قدر ترسو و محتاط هستم؟ برای آنکه هیچ هدف و آرزویی ندارم و درواقع همه چیز برایم بی‌رنگ است و

ذوق و شوق خواستن در من مرده است و هدفی وجود ندارد که بخاطر آن ریسک کنم.

دکتر: آیا از اطرافیان‌تان کسی را می‌شناسید که هدف و خواسته‌ای مشخص داشته باشد؟

لوسی: بله، پدرم. و من هر آنچه را داشتم به پدرم پیشکش کرده‌ام.

دکتر: می‌توانید در این مورد بیشتر توضیح بدهید؟

لوسی: خیر، تنها چیزی که به خاطر دارم، پدری است با جثه‌ای بسیار بزرگ و ترسناک.

پدری که همه هستی و آینده مرا از من گرفت. دکتر! وقتی شما صحبت از «هدف»، «خواستن»، و «آینده» می‌کنید به این می‌اندیشم که چگونه همه و همه را پدرم از من گرفته است، و از موجودیت من دیگر چیزی باقی نمانده است!

دکتر: در چنین جهنمی زندگی کردن باید کار بسیار دشواری باشد؟

لوسی: بله، همین طور است. من همه زندگی و هستی‌ام را به او بخشیده‌ام.

دکتر: می‌خواهید همه را پس بگیرید؟

لوسی: نمی‌دانم. فقط می‌دانم که هیچ انگیزه و هدفی از ادامه زندگی ندارم و به آینده هم نمی‌اندیشم.
دکتر: باشد، فعلاً...

لوسی: همیشه به نظرم می‌آید که ماشینی با سرعت در حرکت است و زندگی من نیز در آن قرار گرفته و من خارج از

ماشین، بی هیچ کنترلی در حال تعقیب آن هستم. احساس می‌کنم که دیگر از دویدن خسته شده‌ام. نمی‌دانم که ماشین هر لحظه مرا به کدام سمت خواهد کشاند. از تلاش بی‌هوده و تعقیب آن خسته‌ام. در هر جهتی که ماشین اراده کند مرا به دنبالش می‌کشاند.

دکتر: اگر خود را به داخل ماشین برسانید چه خواهید کرد؟
لوسی: بلافاصله ماشین را خاموش می‌کنم، تا کمی استراحت کنم.

دکتر: بعد چه خواهید کرد؟ راستی چه کسی رانندگی ماشین را بر عهده دارد.
لوسی: مادرم.

دکتر: مادرتان رانندگی می‌کند؟

لوسی: بله، مادرم ماشین را هدایت می‌کند و اگر من بتوانم بداخل ماشین بروم باید به جای او بنشینم.

دکتر: چگونه می‌خواهید در جای مادرتان بنشینید؟

لوسی: فکر می‌کنم باید او را به بیرون پرت کنم تا بتوانم به جای او بنشینم. ولی این عمل بسیار خشونت‌آمیز و گستاخانه است!

دکتر: هیچ فکر کرده‌اید که بعد چه بر سر مادرتان خواهد آمد؟

لوسی: او باید دستگیره ماشین را محکم در دست بگیرد، یا آنکه مانند من سعی کند خود را به ماشین برساند و آن را تعقیب کند.

دکتر: آیا واقعاً می‌توانید چنین کاری را با مادر پیرتان انجام دهید؟

لوسی: خیر، من چگونه می‌توانم چنین عملی مرتکب شوم؟ چگونه می‌توانم اجازه بدهم مادرم هم مانند من به چنین تعقیب و گریز هولناکی بپردازد و مثل من خسته شود. من هرگز نمی‌توانم چنین عملی را انجام دهم؟

دکتر: پس چه باید کرد؟ در آن ماشین یا جای شماست یا جای مادرتان؟ آیا واقعاً مادرتان ماشین را هدایت می‌کند؟

لوسی: بله، فکر می‌کنم، چون امروز که من مشغول رانندگی بودم دخترم در کنارم نشسته بود و از من خواست گواهینامه رانندگی ام را به او بدهم تا بتواند رانندگی کند. می‌دانید، زندگی تکرار مکررات است. من مطمئنم که راننده آن ماشین مادرم است. زیرا من هم همیشه از او می‌خواستم تا گواهینامه رانندگی اش را به من دهد تا بتوانم قبل از موعد مقرر رانندگی کنم. البته او هرگز اجازه این کار را به من نداد.

دکتر: آیا شما امروز گواهینامه خودتان را به دخترتان دادید؟ لوسی: خیر.

دکتر: اگر دخترتان گواهینامه رانندگی شما را می‌گرفت مثل این بود که شما گواهینامه رانندگی مادرتان را گرفته‌اید؟ لوسی: بله، دقیقاً همین طور است.

دکتر: پس اگر گواهینامه‌تان را به او می‌دادید باید ماشین را هم به او می‌دادید؟

لوسی: بله. اگر سوار آن ماشین بشوم، مطمئناً مادرم را به

بیرون پرت نمی‌کنم بلکه او را به خانه سالمندان می‌رسانم تا از شرش رها شوم.

دکتر: یک سؤال دارم. شما به من گفتید که نانسی، دخترتان، گواهینامه رانندگی و ماشین شما را می‌خواست. پس شما آنقدر بزرگ شده‌اید که ماشین خودتان را هدایت کنید و احتیاجی نیست که در تعقیب ماشین مادرتان باشید. همچنین فراموش نکنید که شما ماشین خودتان را دارید. شما نه مادرتان هستید و نه نانسی! هر کسی ماشین خودش را دارد و اختیاردار ماشین خودش است. شما ماشین خودتان را دارید و مادرتان هم ماشین خودش را. آن زمان که شما در تعقیب ماشین مادرتان بودید حتماً همسن و سال امروز نانسی بوده‌اید؟ اما از آن روزها خیلی سال گذشته و شما باید آن ماشین را رها کنید، زیرا امروز سوار بر ماشین زندگی خودتان هستید.

لوسی: حق با شماست. من ماشین خودم را رانندگی می‌کنم و مادر هم بهتر است ماشین خودش را هدایت کند. این طوری او هم مجبور نمی‌شود به خانه سالمندان برود.

دکتر: بله، مادر پیرتان مجبور نمی‌شود در سرما از ماشین پیاده شود و به دنبال ماشین شما بدود، یا اینکه به خانه سالمندان و فراموش خانه برده شود. پس یک چیز را فراموش نکنید، فقط یک ماشین در ذهن و خاطر شما وجود دارد، آن هم ماشین خودتان است و هدایت و رانندگی صددرصد آن نیز در اختیار خود شماست و این فرمان زندگی شماست که باید به کنترل شما دربیاید.

لوسی: بله، کاملاً متوجه هستم. اما دکتر یک سؤال دارم؟ اگر سوار ماشین خودم بشوم، به کجا بروم؟ من که جایی برای رفتن ندارم؟

دکتر: دوست دارید به کجا بروید؟

لوسی: جایی که آنجا خوشحال بوده‌ام.

دکتر: فکر کردن به ماشینی که فقط فرمانش در دست خود شماست و با آن می‌توانید به هر کجا که دوست دارید بروید باید بسیار دلپسند و شادی‌آور باشد! پس بیاید فرمان ماشین زندگیتان را شخصاً در دست بگیرید. دوست دارید اول با ماشینتان کجا بروید؟

لوسی: اول به یک رستوران می‌روم.

دکتر: به یک رستوران؟ آیا می‌دانید چه افکار و حوادث دیگری ممکن است برای کسی که ماشین را می‌راند پیش بیاید؟ می‌خواهم به چند نمونه آن اشاره‌ای کنم. به زنی که فرزندانش را توی ماشین نشاند و در گاراژ خانه با گاز مونوکسیدکربن همگی را به کام مرگ فرستاد بیندیشید! به مادران فکر کنید و به آن زمانی که شما در ماشین او هستید، در کولاک و برف گیر کرده و او در آن سرمای شدید مجبور به ترک ماشین می‌شود تا با دستهای پیر و ناتوانش برفها را عقب بزند و شما را سالم به خانه و به پیش مادر بزرگ برساند. به مادر بزرگ نامهربان و بداخلاقتان بیندیشید. آیا می‌دانید اگر سوار بر ماشین خودتان شوید، به هیچ یک از مکانهایی که دوست ندارید نخواهید رفت و کسی هم نمی‌تواند شما را مجبور به رفتن کند؟

لوسی: دکتر، مطمئناً دوست ندارم با آن خانم به گاراژی که پر از گاز منواکسید کربن است بروم، و همچنین دوست ندارم که در کولاک گیر کنم و بعد از آن به دیدار مادر بزرگ بروم. می‌خواهم به خانه بروم، ولی به خانه‌ای که در خیال خود ساخته‌ام، به آن خانه‌ای که مال من و مادر باشد.

دکتر: همین طور ادامه بدهید و برایم تعریف کنید.

لوسی: من یک اتاق بسیار راحت و زیبا می‌بینم. نمی‌دانم اتاق مال کیست؟ دلم می‌خواهد به کودکی‌ام باز گردم. به آن خانه کوچک.

دکتر یادتان باشد که شما ماشین خودتان را دارید و به هر کجا که بخواهید می‌توانید آزادانه بروید. ولی به مادر بزرگ علیل و بداخم خودتان هم بیندیشید که باید با او در آن خانه روبه‌رو شوید!

لوسی: آه، نه. نمی‌خواهم به آنجا برگردم. دکتر! همیشه فکر می‌کنم در آن زمان باید حادثه بسیار تلخی برایم اتفاق افتاده باشد، و آن جا نقطه کوری هست که باید به آن دست یابم. باید به آنجا برگردم. اگر بتوانم آن گره کور را بگشایم شاید بتوانم به زندگی ادامه بدهم. شما چه فکر می‌کنید دکتر؟

دکتر: من هنوز در این فکر هستم که شما می‌خواهید با ماشینتان به کجا بروید؟ می‌دانید که انتخابش با شماست و فراموش نکنید که دیگر خواسته مادرتان مطرح نیست و او نمی‌تواند شما را به زور به جایی ببرد.

لوسی: البته اگر حقیقت را بخواهید مادرم همیشه

خواستهایش را بر من تحمیل نمی کرد، بلکه این من بودم که خودم را به او تحمیل می کردم و به دنبال او می رفتم. این من بودم که دلم می خواست همه جا با او باشم، و همیشه در پی او بودم. او هرگز علیه من و خواسته هایم کاری انجام نمی داد. اتفاقاً او همانی بود که من می خواستم.

دکتر: یعنی اگر الان به ماشین خودتان بروید و سوار بشوید باز هم به دنبال مادرتان خواهید رفت؟

لوسی: خیر، من این را نگفتم. من اصلاً فکر نمی کنم که بتوانم به جایی بروم. دلم نمی خواهد به جایی بروم. من از رفتن خسته ام. خسته.

دکتر: بله، شما می توانید ماشین را خاموش کنید و بایستید. باید استراحت کنید.

لوسی: بله، دیگر می توانم ماشین را خاموش کنم.

دکتر: شما زمانی می توانید این کار را انجام دهید که ماشین خودتان را سوار باشید.

لوسی: من اصلاً ماشین لازم ندارم و می توانم آن را خاموش کنم. اگر آن را خاموش کنم، دیگر احتیاجی نیست که نگران آن باشم. دلم نمی خواهد سوار آن باشم. دلم نمی خواهد به دنبال آن بروم، دیگر از تعقیب خسته شده ام.

دکتر: پس چرا این کار را نمی کنید؟

لوسی: می توانم، ولی اگر این کار را انجام بدهم احساس پوچی و تنهایی خواهم کرد. دکتر! سالهاست که عادت کرده ام به دنبال این ماشین بروم و به آن فکر کنم. اگر عادت را ترک کنم،

چه کنم؟ تنها می شوم. تنهای تنها.

دکتر: می دانم. ولی دیگر تمام شد. شما هیچ وابستگی به گذشته ندارید و فقط سالها پیش برای مدت کوتاهی آنجا بوده اید و مدتها از آن زمان می گذرد. شما گذشته و خاطرات مربوط به آن را فراموش نخواهید کرد ولی همواره به خاطر داشته باشید که هرگز به گذشته وابسته نیستید و همه چیز را پشت سر گذاشته اید. گذشته، گذشته است و شما الان در «حال» هستید.

دکتر: طی سالهایی که از روانشناسی آگاهی گذشته در عذاب بودید آیا هرگز از خودتان پرسیدید چرا خود را تنبیه می کنید؟ و چرا تن به محرومیت می دهید؟
لوسی: بله، برای آن که دلم می خواست مادرم مرا دوست بدارد و همه جا مرا با خود ببرد.

دکتر: اگر می توانستید به گذشته خویش برگردید دلتان می خواست که چگونه باشد؟

لوسی: دلم می خواست مادرم مرا بیشتر دوست می داشت و هرگز با صدای بلند بر سرم فریاد نمی زد و هرگز مرا در خانه تنها نمی گذاشت. حاضر بودم با او به مکانهایی که دوست هم نداشتم بروم ولی در خانه تنها نمانم. در تعقیب او بودن بهتر از تنها ماندن با مادر بزرگ نامهربان بود. البته او فقط گاهی برای رفتن به فروشگاه مرا تنها می گذاشت و زود هم برمی گشت.

دکتر: شما گفتید اگر از ماشین بیرون بیایید احساس تنهایی و بوجی خواهید کرد. آیا هنوز هم همین احساس را دارید؟

لوسی: خیر، زمانی که این جمله را می‌گفتم دقیقاً همان احساس را داشتم اما حالا، نه.

دکتر: حال می‌توانید به خودتان متکی باشید؟

لوسی: خیر، نمی‌توانم. زیرا هنوز اهدافم را نمی‌شناسم. فکر می‌کنم نتوانم خودم را حمایت کنم.

دکتر: چرا؟

لوسی: برای اینکه به خودم اعتماد کافی ندارم و نمی‌توانم. ولی اگر بتوانم به خودم اعتماد کنم و اهدافم را بشناسم، می‌توانم تنها و مستقل شوم و یاد و خاطره مادر را هم به حال خود رها کنم. دیگر لازم نیست سوار ماشین او بشوم و بخواهم به جای او بنشینم! او می‌تواند به هر کجا که دوست دارد برود، من هم می‌توانم به هر کجا که دوست دارم بروم.

دکتر: آیا نگران مادرتان نیستید؟ فکر نمی‌کنید اگر مستقل بشوید بلایی بر سر او خواهد آمد؟

لوسی: خیر، اصلاً این طور نیست. من نگران خودم هستم و نمی‌دانم که چه بر سر خودم خواهد آمد!

دکتر: منظورتان را نمی‌فهمم؟

لوسی: من نگران خودم هستم. چون در تمام مدت باید گریه کنم و زمانی که مادر برای خرید، منزل را ترک می‌کند باز هم من تنها هستم. من باید همه‌اش به دنبال او باشم. او حتی نمی‌خواهد مرا در آغوش بگیرد. درواقع، او مرا فراموش کرده است.

دکتر: پس برای خودتان نگرانید؟ در حقیقت مادر آنقدر دور

از دسترس شما بوده که خودتان تصمیم گرفته‌اید در تعقیب او باشید؟

لوسی: بله، کاملاً همین طور است. من خودم چنین تصمیمی گرفته‌ام، چون از احساس تنهایی بسیار زجر کشیده‌ام. دکتر: آن زمان که شما به دنبال مادر گریه سر می‌دادید کودکی ناتوان بوده‌اید و به او احتیاج داشته‌اید. اما حالا دیگر نیازی به او ندارید. نگاهی به اطرافتان بیندازید. به انسانهایی که به شما نیاز دارند بنگرید. استیو، نانسی، و دوستان زیادی دارید همگی به شما احتیاج دارند. اگر از خواب غفلت خاطرات گذشته بیدار شوید چه می‌شود؟ آیا مسئولیت زیادی بر عهده شما خواهد بود؟

لوسی: نمی‌دانم. ولی حتماً مثل بیدار شدن از خوابی سنگین است که تنها یک یاد و خاطره در ذهنم به جای می‌گذارد. آن هم قیافه شاهزاده‌ای باوقار است که همیشه به یادم خواهد ماند. دکتر: ما آن شاهزاده را می‌شناسیم؟

لوسی: بله، پدرم؛ گرچه خیلی هم باوقار نیست. دکتر: منظورتان را نمی‌فهمم یعنی تمام حرفهای گذشته‌تان در مورد پدر دروغ بوده و حالا می‌گویید که او شاهزاده‌ای است که در رؤیای شما ملکه ذهن و خاطرتان است؟ و او را باوقار توصیف می‌کنید؟

لوسی: در حقیقت، خیر. او شخصیت و چهره‌های گوناگونی دارد. شاید این من بودم که سعی می‌کردم توجه او را نسبت به خودم جلب کنم. می‌دانید دکتر؟ باید بر تمام مشکلاتم فائق

آیم. من باید تمام مسائل گذشته‌ام را مرور کنم. شاید به این دلیل دنبال مادر می‌دویدم که بالاخره روزی به زمین بیفتم و پدر مرا از زمین بلند کند.

دکتر: چه سعی بیهوده و خسته کننده‌ای!

لوسی: بالاخره اگر بیهوده هم بوده من سالها با چنین افکاری زندگی کرده‌ام و اگر امروز بخواهم آن را عوض کنم و گذشته و عادت فکر کردن به چنین مسائلی را کنار بگذارم، چه دارم که جانشین آن کنم؟

دکتر: ضعیف‌ترین جمله‌ای است که تا بحال شنیده‌ام و فقط از شخص بی‌اراده انتظار می‌رود چنین جمله‌ای بر زبان آورد. گاهی که برای ملاقاتم می‌آیید آنچنان کامل و عالی هستید که تحسین مرا برمی‌انگیزید...

لوسی: بله، کامل و عالی، ولی بدون «خویشتن».

دکتر: چه کسی شما را وادار می‌کند که خودتان نباشید؟

لوسی: من خودم این کار را می‌کنم.

دکتر: آیا فکر می‌کنید که اگر بی‌عیب و کامل به دیدنم بیایید ممکن است روی من تأثیر مثبت بگذارید؟ و آن وقت توجهم نسبت به شما جلب بشود؟ و شاید هم شما را تحسین کنم؟

لوسی: بله، همین طور است، دکتر. باید بگویم که من شما را از بقیه مجزا کرده‌ام. البته این بدان معنا نیست که من از شما خوشم می‌آید و شما را قبول دارم. زیرا شما تنها کسی هستید که می‌دانید من احساس بسیار ناخوشایندی نسبت به همه دارم و به طور کلی از هیچ‌کس خوشم نمی‌آید و کسی را هم قبول

ندارم.

دکتر: هرگز فکر کرده‌اید که خودتان را دوست داشته باشید؟
لوسی: سعی کرده‌ام.

دکتر: احساس بسیار خوبی است ولی بیاید مجدداً پیش
مادرتان برگردیم. اگر شما تمام مدت به دنبال او بدوید و او را
تعقیب کنید هرگز به او نخواهید رسید!

لوسی: درست است. اما اگر مادر را رها کنم، او پیش پدر
خواهد رفت و من هر دو را از دست می‌دهم. من اگر همراه مادر
باشم او را از رفتن به پیش پدر منع می‌کنم. می‌دانید اگر مادر را
رها کنم به او اجازه داده‌ام که صاحب مطلق پدر شود!

هفته گذشته بسیار بد گذشت، همه چیز به هم ریخته بود.
برای آنکه می‌خواستم کاری انجام دهم ولی نمی‌دانستم چه
باید بکنم؟ دوستی به من تلفن کرد و گفت که قرار ناهاری با هم
بگذاریم، زیرا می‌خواهد کتابی در مورد کودکان بنویسد و از من
خواست که به او کمک کنم. پسر او با پسر من دوست است.
مادرهای دیگر، کارهای متفرقه‌ای انجام می‌دهند که من قبلاً به
آن هیچ توجهی نکرده‌ام. من هم باید کاری انجام دهم! اگر خود
را از تعقیب کردن آن ماشین نجات دهم، حتماً کاری انجام
خواهم داد! و فکر می‌کنم از این بابت بسیار خوشحال خواهم
شد. شاید هم به دوستم در تهیه کتابش کمک کنم. کسی چه
می‌داند؟! البته دلم نمی‌خواهد برای دیگری کار کنم، چون
احساس می‌کنم آن هم مانند به دنبال ماشین دیگری دویدن
است. اما هنوز نمی‌دانم چه کاری را می‌توانم به تنهایی انجام

دهم؟ حرفهایم را درک می کنید؟

دکتر: بله، سعی می کنم. منظورم این است که شما می توانید افکارتان «به نفع یا به ضرر خویش جهت دهید.

لوسی: فکر می کنم، در تهیه آن کتاب به دوستم کمک کنم.
دکتر: اگر آن ماشین را رها کنید، چه اتفاقی می افتد؟ فکر می کنید که زندگی زیبایی در انتظارتان خواهد بود؟

لوسی: بله، حتماً. من هیچ کس نیستم، می خواهم برای خودم کسی باشم. اگر اتفاق خاصی هم در زندگی ام نیافتد، حداقل دیگر در تعقیب آن ماشین نخواهم بود، اقلأً به پیاده رو می روم و کمی آرامتر قدم برمی دارم.

می خواهم هویت واقعی خویش را باز یابم. می دانید چرا خودم به تنهایی نمی توانم کتابی بنویسم؟ زیرا آینده ای برای هیچ یک از قهرمانان آن نمی بینم، و فکر می کنم آنان نیز قربانیانی بیش نیستند. مطمئناً کتاب بسیار خوبی هم نخواهد شد و خوانندگان از خواندن آن حوصله شان سرخواهد رفت. اگر انگیزه و هدف در داستانی وجود نداشته باشد پس قهرمانی هم وجود نخواهد داشت!

دکتر: کتاب نوشتن را فعلاً فراموش کنید. پس به این نتیجه رسیدیم که شما باید برای تعقیب کردن آن ماشین طی سالها انگیزه ای قوی داشته باشید؟

لوسی: آه، دکتر! چقدر احمقانه است! دیگر نمی خواهم به آن ماشین فکر یا راجع به آن صحبت کنم.

دکتر: موافقم. به شرطی که شما قبول کنید حماقت به خرج

داده و سالهای گرانبهائی از عمرتان را با نادانی به هدر داده‌اید. لوسی: دکتر! عجیب است که من خود را نادان نمی‌دانم؟ و فکر می‌کنم آدم بسیار با شعوری هستم، زیرا توانسته‌ام چنین تخیلاتی داشته باشم. اگر احمق بودم هرگز نمی‌فهمیدم که ما در ممکن است پدر را از من بگیرد. اگر احمق بودم باز امروز اینجا در مطب شما نبودم و نمی‌توانستم به مسائل خودم پی ببرم و آنها را برایتان کاملاً توضیح دهم. ببینید دکتر! اگر من تمام مدت به دنبال مادر باشم می‌توانم بفهمم که او کجا می‌رود! دکتر: (با عصبانیت و تحکم) شما نمی‌توانید این مسأله را رها کنید؟

لوسی: من به آن عادت کرده‌ام. سالهاست که به آن فکر کرده‌ام و آن را با شعور خود کشف کرده‌ام. ولی نمی‌دانم که با شعور خویش چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم؟ دکتر: قبل از آنکه تعقیب را کنار بگذارید باید بدانید هدفتان از این تعقیب چه بوده است؟

لوسی: وابستگی؛ و اینکه احساس کنم به آنها تعلق دارم. این احساس قلب مرا به تپش وامی‌دارد.

دکتر: بله، می‌فهمم. اما باید بدانید که تعقیب کردن آن ماشین یعنی «خواستن». ولی داشتن انگیزه و میل به خواستن یعنی زنده بودن و زندگی کردن. البته دنبال آن ماشین کذایی دویدن هم، انگیزه‌ای بسیار قوی و میل شدید به انجام آن لازم دارد. بنابراین، انگیزه و هدف در شما وجود دارد!

لوسی: این افکار مرا زنده نگه داشته‌اند و اگر آنها را از ذهن و

خیالم پاک کنم می میرم. درک آن هم بسیار ساده است. من فقط کسی هستم که آن ماشین را تعقیب می کند، نه زنده ام و نه مرده، و نه اختیاری دارم اما فکر می کنم تعقیب کردن بهتر از مردن است.

دکتر: چه کسی باید شما را متوقف کند؟ من اطمینان دارم می خواهید کسی شما را متوقف کند!
لوسی: من فکر نمی کنم اصلاً کسی متوجه من باشد که بخواهد مرا متوقف کند.

دکتر: آیا هیچ می دانید همچنانکه به دنبال ماشین مادر می دوید او هم می تواند شما را زیر نظر داشته باشد؟
لوسی: تمام افرادی که مرا زیر نظر دارند علیه من هستند آنها فقط مرا نظاره می کنند و به من می خندند، و اگر از دویدن دست بردارم آنها با تمسخر بیشتری خواهند گفت که من یک با زنده هستم.

دکتر: مورد تمسخر دیگران قرار گرفتن مثل مردن است؟
لوسی: بله، آنها مرا مسخره خواهند کرد. یکی دیگر از دلایل فرار من از خانه و تعقیب مادر، فرار از مورد مضحکه قرار گرفتن اطرافیان است. من پدر بزرگ و مادر بزرگ بداخلاق و بی حوصله خود را هنوز در میان حضار می بینم. می دانید دکتر، آدمهای سرد و بی تفاوت بی شماری در کودکی ام وجود داشته اند که با من بسیار نامهربان برخورد کرده اند. آنها خودخواه و کم لطف بودند و هیچ گونه ارزش و احترامی برای من که کودکی ناتوان بودم قائل نبودند. آنها برای من باور بودند که

کودک نادان است و قدر و ارزش محبت و عشق را نمی داند. در قلبهای سرد آنان که بویی از عشق نبرده بودند «کودک»، انسان نبود و فاقد هر نوع فهم و شعوری بود. من این را خوب حس می کردم. به طور کلی کودک مترادف بود با مشکل. آنها بسیار بی حوصله و بدخلق بودند، حتی اگر مریض هم می شدم توجه خاصی به من نمی شد.

تعقیب و گریز در من احساس زنده بودن را بیدار نگاه می دارد و اینکه من وجود دارم و دویدن به دنبال مادر به خاطر این است که از بی مهری ها و نامهربانی دیگران بگریزم و خنده ها و شماتتهای اطرافیان را نبینم. دلم می خواست او مرا با خود به جایی ببرد که متعلق به من و او باشد.

دکتر: اگر شما از تعقیب دست بردارید، مادرتان چه احساسی خواهد داشت؟

لوسی: دوست دارم او را به جایی ببرم که او فقط بتواند نقش مادر را بازی کند و من هم نقش فرزند را. به همین خاطر است که در طول شش سال ازدواج صاحب چهار فرزند شده ام. می خواهم مادری کامل و تمام عیار باشم. اگر یادتان باشد زمانی که بیرون از خانه کار می کردم برای نگهداشتن آن شغل لعنتی سعی بسیار کردم ولی موفق نشدم. درست مثل تعقیب کردن همان ماشین است. من اصولاً سعی می کنم کارها را با حساسیت و وسواسی خاصی انجام دهم و بسیار هم افراطی این کار را دنبال می کنم. دکتر، به من نگوئید اگر در همان شغل قبلی می ماندم امروز موفق شده بودم و مانند دوستم مقام و مرتبتی

کسب می‌کردم یا قادر بودم کتابی تدوین کنم! من می‌دانم که این واقعیت ندارد و دوستم از شعور بالاتری برخوردار است و دلیل موفقیت و برتری‌اش بر من نیز همین است. او می‌تواند اهداف و افکارش را کنترل کند.

پس از قرار ناهاری که با دوستم گذاشتم احساس بسیار بدی به من دست داد. ولی بالاخره سر آن قرار رفتم. استیو هم عقیده‌ام را در مورد ناهار آن روز پرسید. به او گفتم روز خوبی نبود. بگذریم. بهتر است به داستان خودمان بازگردیم. کجا بودم؟ بله. اگر من از تعقیب و گریز دست بردارم، مادرم مرا ترک می‌کند و دیگر کسی وجود نخواهد داشت که مرا دوست بدارد. دکتر: پس نمی‌توانید کودکی‌تان را عوض کنید؟ به تعقیب.

ادامه می‌دهید زیرا قادر به عوض کردن گذشته نیستید؟! لوسی: دقیقاً همین‌طور است. گاه در خیال خویش به روزی آفتابی و آسمانی آبی و به یک پیک‌نیک بسیار امن و صمیمی که دور از دسترس دیگران است می‌اندیشم و این همان مکانی است که مادر برایم گاه از آنجا صحبت می‌کرد.

دکتر: پس زندگی‌تان در مرور کردن خاطرات گذشته خلاصه شده است؟

لوسی: بله. من همچنان در تعقیب و گریز هستم و هرگز هم به «حال» نمی‌رسم. همیشه زمانی به آن دست می‌یابم که به «گذشته» تبدیل شده است.

دکتر: پس واقعیت این است که اگر از تعقیب هم دست

بردارید باز قادر به عوض کردن گذشته نخواهید بود؟ و اگر هم به تعقیب ادامه دهید باز هم نمی‌توانید گذشته را عوض کنید؟
لوسی: اگر بایستم دیگر قادر به عوض کردن زندگی‌ام نخواهم بود.

دکتر: و اگر بایستید باز هم قادر به عوض کردن آنچه در کودکی برایتان اتفاق افتاده نخواهید بود؟

لوسی: بله. برای همین هم نگران هستم، چون سالهای عمر بسرعت می‌گذرند و من دیگر احساس جوانی نمی‌کنم.

دکتر: نگرانید، زیرا هنوز در کودکی خویش مانده‌اید و از جوانی هم بهره‌ای نبرده‌اید و پیری را در کمین می‌بیند؟
لوسی: (با آرامشی خاص که نشان دهنده پذیرش واقعیات در اوست) بله، «گذشته» باید «گذشته» باشد و «حال» باید «حال» باشد!

دکتر: باید فعلاً هر روز را فقط برای همان روز زندگی کنید تا عادت گذشته کم‌کم از بین برود.

لوسی: دکتر مطمئن باشید پس از امروز من دیگر آن لوسی و ضعیف و بی‌اراده گذشته نخواهم بود.

صحت این جمله را از آن روز به بعد شخصاً شاهد بودم و زندگی لوسی دیگر مانند گذشته نبود. او وابستگیهای و سواسی خیالات خویش را در کنترل گرفته و بیشتر از قبل برای شوهر و فرزندان در صحنه بود. سعی می‌کرد با همسرش روابط بهتر و دوستانه‌تری را در پیش بگیرد. او دیگر استیو را مانند قبل مرموز و خودخواه نمی‌دید. از خواب سنگین غفلت خویش

بیدار شده و بر گذشته و ناکامی‌های خویش فائق آمده بود. لوسی با آگاهی کامل و احساس امنیت و عشق در جهت خواسته‌هایش به آینده امید بسته بود.

دیروز، «گذشته»

و

امروز، «حال»

است.

«حال» را دریاب که

فردا، آن نیز،

گذشته است.

در یک نیمروز از روزهای عمر، دوستی متن زیبای «انسان
سازی» را بر تکه کاغذی نوشته بدستم داد که آنرا بخوانم،
امروز برخود واجب می دانم که حق امانت به جای آورم و آن
پیام را عیناً به دیگران برسانم.

**The great thing in this World is
not So much where We are,
but in what direction We are,
moving to.**

کتابهایی که تا کنون توسط مؤلف، ترجمه و تألیف گردیده است.

۱- روانشناسی خویشتن... (ترجمه)

Why Am I Afraid To Tell You Who I Am?

۱۳۶۵	تابستان	چاپ اول:
۱۳۶۵	پاییز	چاپ دوم:
۱۳۶۶	بهار	چاپ سوم:
۱۳۶۸	پاییز	چاپ چهارم:
۱۳۷۷	پاییز	چاپ پنجم:
۱۳۸۰	پاییز	چاپ ششم:
۱۳۸۱	تابستان	چاپ هفتم:
۱۳۸۱	پاییز	چاپ هشتم:
۱۳۸۳	بهار	چاپ نهم:
۱۳۸۸	بهار	چاپ دهم:

۲- روانشناسی دوست داشتن... (ترجمه)

Why Am I Afraid To Love?

۱۳۶۶	بهار	چاپ اول:
۱۳۶۸	پاییز	چاپ دوم:
۱۳۷۷	پاییز	چاپ سوم:
۱۳۸۰	پاییز	چاپ چهارم:
۱۳۸۱	تابستان	چاپ پنجم:
۱۳۸۱	پاییز	چاپ ششم:
۱۳۸۳	بهار	چاپ هفتم

۳- رنج. خاطرات... روانشناسی آگاهی (ترجمه)

How To Be Awake Add Alive?

چاپ اول: پاییز ۱۳۷۷

چاپ دوم: پاییز ۱۳۸۰

چاپ سوم: تابستان ۱۳۸۱

چاپ چهارم: پاییز ۱۳۸۱

چاپ پنجم: بهار ۱۳۸۳

چاپ ششم: بهار ۱۳۸۸

۴- حیات در حیا... تألیف

Philosophical and Psychological Aspects Of
The Traditional Courtyards in Iran

چاپ اول: بهار ۱۳۸۱

۵- خوشیهایی دوران سخت... مثبت اندیشی (ترجمه)

Finding Your Strenght In Difficult Times?

چاپ اول: بهار ۱۳۸۲

چاپ دوم: بهار ۱۳۸۳

چاپ سوم: زمستان ۱۳۸۷

چاپ چهارم: بهار ۱۳۸۸

۶- با من بمان... تلقین روانی (تألیف)

Be With Me

چاپ اول: تابستان ۱۳۸۲

چاپ دوم: بهار ۱۳۸۳